คู่มือ

กัมมัฏฐาน ๒

ชื่อ "จะทำอะไร อย่างไร"

เป็นหลักวิชาสากลในพระพุทธศาสนา

เรียบเรียงโดย

พระอธิการ พล ธมฺมปาโล

วัดหนองคณฑี อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี



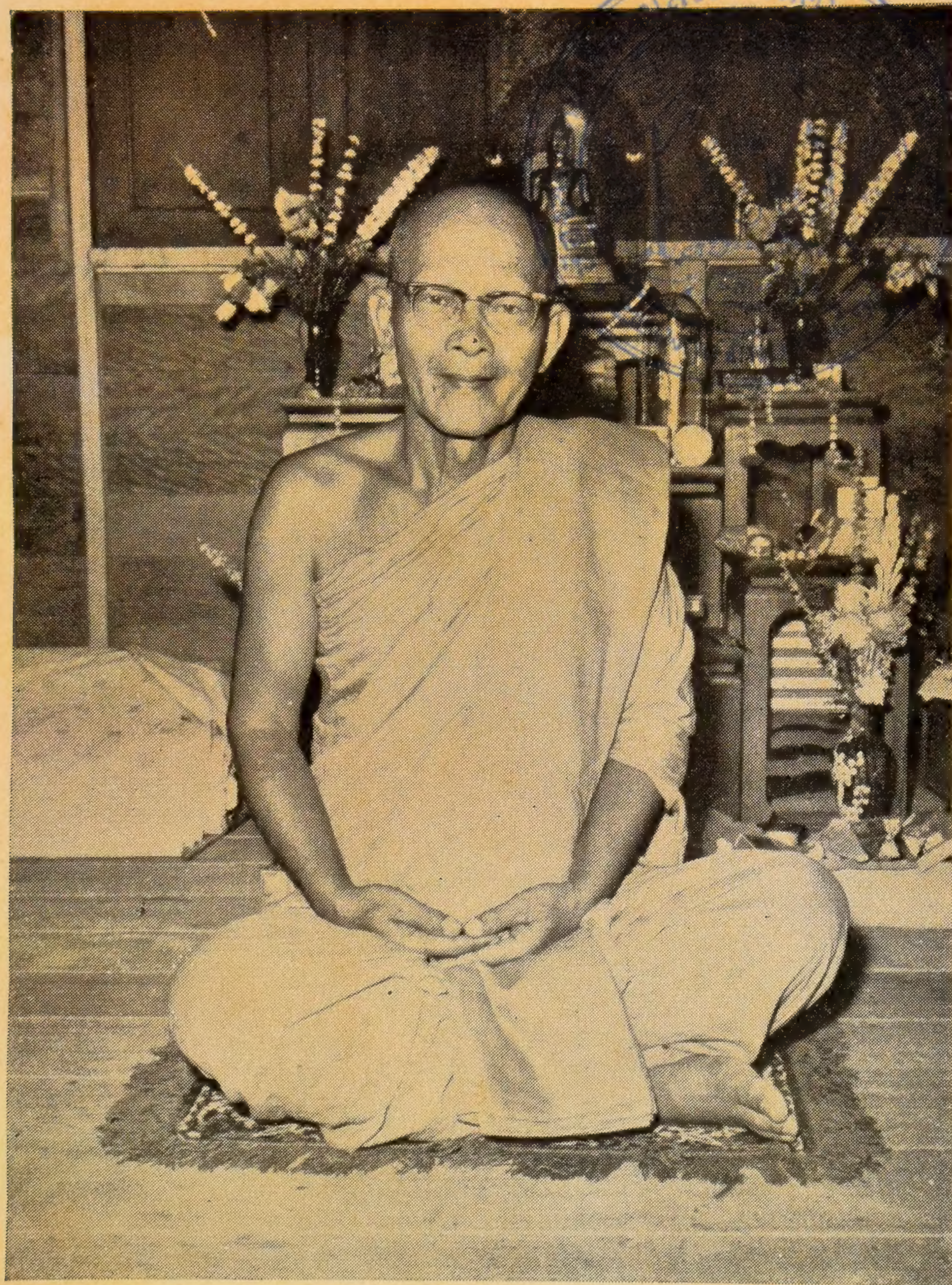
พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในการฌาปนกิจศพ

นางสุรางค์ เอมะรุจิ

ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม

วันอาทิตย์ ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๐๘





พระอธิการ พล ธมฺมปาโล

วัดหนองคณฑี อ. พระพุทธบาท จ. สระบุรี

คำนำ

คุณโยม จิตร์ เอมะรุจิ ได้ให้ น.ส. สุวลี เอมะรุจิ ธิดา ซึ่งเป็นศิษย์คนหนึ่งของอาตมาภาพ ที่เป็นอาจารย์สอนอยู่ในมหาวิทยาลัยประสานมิตร์ มาปรึกษาและขออนุญาตพิมพ์หนังสือคู่มือกัมมัฏฐาน ๒ ชื่อ "จะทำอะไร อย่างไร" อันเป็นหลักธรรมปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนา โดยที่เห็นว่าเป็นการเหมาะสมแก่ธรรมจริยาวัตร์ ของ คุณโยมสุรางค์ เอมะรุจิ ผู้มรณะ แจกเป็นกุศลวิทยาทาน แก่ผู้ร่วมกุศลในงานฌาปนกิจ และผู้สนใจในธรรมปฏิบัติ เพื่ออุทิศบุญกุศลส่วนหนึ่งแก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว

วิธีการประกอบบุญกุศลในพระพุทธศาสนา มีหลักใหญ่อยู่ ๓ ประการคือ ทาน ๑ ศีล ๑ ภาวนา ๑

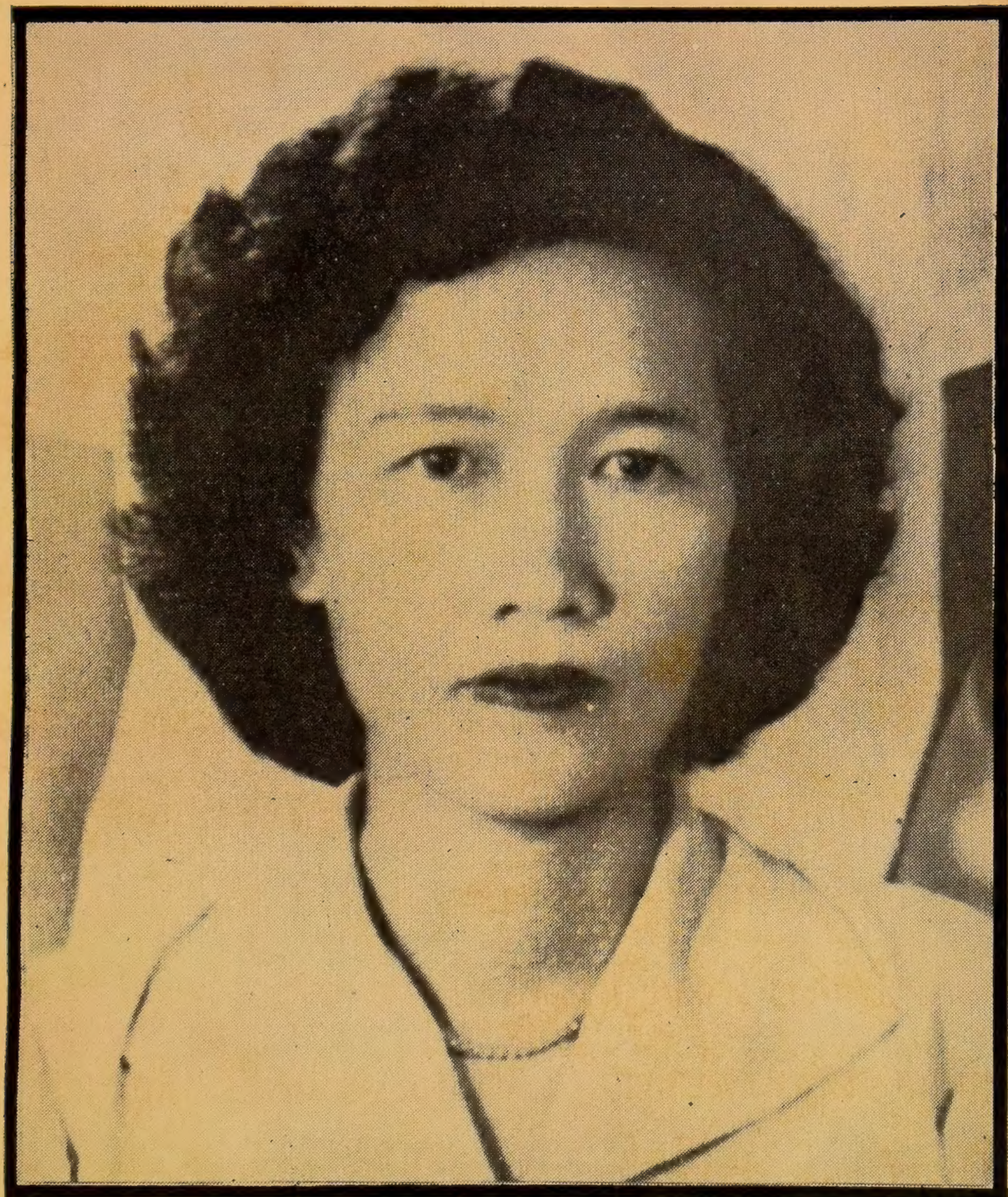
การแจกหนังสือคู่มือนี้ เป็นกุศลวิทยาทาน จัดเป็นธรรมทาน ซึ่งเป็นบุญกุศลอย่างยิ่งในประเภททาน

หนังสือคู่มือนี้เป็นธรรมปฏิบัติ จัดเข้าในประเภทภาวนา ซึ่งเป็นวิธีให้เกิดบุญกุศลสูงยิ่งกว่า ประเภท ทาน และศีล

การที่พิมพ์หนังสือนี้เป็นธรรมวิทยาทาน ดังกล่าวแล้วนี้ จึงเป็นความดำริชอบอย่างยิ่ง อาตมาภาพขออนุโมทนาด้วยความยินดีและเต็มใจที่สุด ขอให้คณะเจ้าภาพและผู้ร่วมในกุศลฌาปนกิจ ตลอดจนผู้ที่รับแจกหนังสือนี้ จงเจริญสุข สวัสดี มีโชคชัย ไม่มีเคราะห์ ทุกข์ โศรก โรค ภัยพิบัติทั้งปวง จงเจริญรุ่งเรืองในวิถีชีวิตกิจการงานทั้งปวง ปราศจาคอุปสรรคใด ๆ ทุกวิถีทางตลอดกาลนาน

อนึ่ง บุญกุศลใด ๆ ที่ประกอบแล้วด้วยดี ซึ่งคณะเจ้าภาพพร้อมด้วยญาติสายโลหิตมิตรสหาย อุทิศบุญกุศลให้แก่ผู้มรณะ จงประมวลเป็นอานิสงส์ คุณสาระประโยชน์ สัมฤทธิ์ผล แก่ผู้มรณะทุกประการ หากผู้มรณะไม่มีญาณจะทราบได้ด้วยวิถีใด ๆ ขอเทพผู้สื่อสัมพันธ์ทั้งหลาย จงแจ้งให้ทราบ ได้อนุโมทนาสำเร็จประโยชน์ สุข สวัสดี แห่งคติวิสัย ในสัมปรายภพตลอดกาลนานเทอญ.

พระอธิการ พล ธมฺมปาโล



สุรางค์ เอมะรุจิ

ชาตะ ๓๐ ตุลาคม ๒๔๕๗

มตะ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๐๗

จากสามี

เนื่องจากการถึงแก่กรรมของ **นางสุรางค์ เอมะรุจิ** เมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๗ และได้กำหนดฌาปนกิจศพในวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๘ ข้าพเจ้าไม่ทราบจะคิดสร้างอะไรให้เป็นอนุสรณ์แก่เธอในฐานะภรรยาของข้าพเจ้า และมารดาของบุตร จึงได้ปรึกษากับลูก ๆ ทุกคน บรรดาลูก ๆ เห็นพ้องกันว่าควรจะสร้างหนังสือที่เกี่ยวกับ ธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกับความประสงค์ของเธอเมื่อขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และเธอก็เป็นคนฝักใฝ่ในทางพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว บุตรหญิงข้าพเจ้าจึงได้ไปติดต่อหารือกับท่าน **พระอธิการ พล ธมฺมปาโล** ซึ่งท่านปฏิบัติในทางวิปัสสนา และเป็นที่เคารพนับถือของพุทธศาสนิกชนทั่วไป และท่านได้ให้ความเห็นว่าควรจะสร้างหนังสือ **คู่มือกัมมัฏฐาน จะทำอะไร อย่างไร** เป็นหลักวิชาสากลในพระพุทธศาสนา ซึ่งท่านได้รวบรวมวิธีปฏิบัติในการทำจิตใจให้เป็นสมาธิเกิดปัญญา เพื่อเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว

และในการที่ข้าพเจ้าได้รับอนุญาตจาก **ท่านพระอธิการ พล ธมฺมปาโล** ให้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นเป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ **นางสุรางค์ เอมะรุจิ** ข้าพเจ้าได้ถือโอกาสพิมพ์ประวัติโดยย่อของ **นางสุรางค์ เอมะรุจิ** ภรรยาข้าพเจ้าผู้ล่วงลับไปแล้วสอดแทรกไว้ด้วย

ประวัติ

นางสุรางค์ เอมะรุจิ

นางสุรางค์ เอมะรุจิ เป็นบุตร **นายย้อย** และ**นางนวบ อภัยสุวรรณ** เกิดที่บ้านพักในศาลจังหวัดสมุทรปราการ เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๗ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวรวม ๓ คน

พี่ชายคนที่ ๑ **นายสนิท อภัยสุวรรณ** ปัจจุบันรับราชการเป็นนายไปรษณีย์อยู่ที่อำเภอพะเยาว์ จังหวัดเชียงราย

พี่ชายคนที่ ๒ **นายมานิต อภัยสุวรรณ** ปัจจุบันรับราชการเป็น สรรพสามิตเอก อยู่ที่กรมสรรพสามิต

นางสุรางค์ เอมะรุจิ เป็นบุตรหญิงคนสุดท้อง เมื่อเยาว์วัยได้ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนเฉลิมวิทยาจังหวัดสมุทรปราการจนจบแล้วได้ออกมาช่วยปฏิบัติ การบ้าน การเรือน ให้แก่บิดามารดา ซึ่งเป็นประเพณี ของกุลสตรีในสมัยนั้น ต่อมาเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๘ ได้สมรสกับข้าพเจ้า ซึ่งเวลานั้นข้าพเจ้าได้ไปรับราชการอยู่ที่จังหวัดสมุทรปราการ จนถึง พ.ศ. ๒๔๘๖ ข้าพเจ้าได้ย้ายไปรับราชการอยู่ที่จังหวัดศรีสะเกษ จึงได้อพยพไปอยู่ที่จังหวัดศรีสะเกษ จนถึง พ.ศ. ๒๔๘๙ ข้าพเจ้าได้ลาออกจากราชการและได้ประกอบอาชีพเป็นทนายความอยู่ที่จังหวัดศรีสะเกษ จึงได้ตั้งภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดศรีสะเกษตลอดมา จนกระทั่งเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๖ เธอได้ป่วยลง และไปหาแพทย์ที่โรงพยาบาลอุบลฯ ตรวจปรากฏว่าเป็นโรคมะเร็งที่มดลูก จึงได้มารับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลศิริราช รักษาอยู่ประมาณ ๑ เดือน ก็กลับขึ้นไปอยู่จังหวัดศรีสะเกษดังเดิม ต่อมาอีกประมาณ ๗ เดือน ก็ปรากฏว่าโรคมะเร็งได้ลุกลามไปที่ชายโครงด้านขวา จึงได้มารับการผ่าตัดเป็นครั้งที่ ๒ พอผ่าตัดเสร็จแล้ว ก็เข้าใจว่าคงจะทุเลาขึ้น จึงได้กลับไปอยู่บ้าน ต่อมาอีก ๓ เดือน โรคกำเริบหนักขึ้น จึงได้เข้าไปอยู่โรงพยาบาลศิริราชอีกเป็นครั้งที่ ๓ และโรคได้กำเริบ

หนักขึ้นทุกที ผลที่สุด ก็ได้ถึงแก่กรรมที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่อ วันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๗ รวมอายุได้ทั้งหมด ๕๐ ปี ๕ วัน

ระหว่างที่อยู่กับข้าพเจ้า มีบุตรชายหญิงรวม ๔ คน เป็นชาย ๓ คน และหญิง ๑ คน

บุตรชายคนที่ ๑ ร.อ. นิสิต เอมะรุจิ เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๙ สำเร็จการศึกษาจาก โรงเรียนนายร้อย จ.ป.ร. แล้ว ไปศึกษาต่อที่สหรัฐอเมริกา สำเร็จปริญญาโท แล้วกลับมารับราชการอยู่ที่ กรมพลาธิการทหารบก

บุตรหญิงคนที่ ๒ นางสาว สุวลี เอมะรุจิ เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๒ สำเร็จปริญญาตรีวิทยาศาสตร์ สาขาเคมี จากจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย และรับราชการเป็นอาจารย์ที่วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร

บุตรชายคนที่ ๓ ร.ต. สมภพ เอมะรุจิ เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๕ สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อย จ.ป.ร. เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๐๘ ภายหลังที่มารดาได้ถึงแก่กรรมแล้ว

บุตรชายคนที่ ๔ **นายศุภชัย เอมะรุจิ** เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑ ขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ชั้น ม.ศ. ๕ โรงเรียนกรุงเทพ คริสเตียน

เป็นที่น่าเสียดายที่แม่มาด่วนจากไปเสีย โดยมิได้อยู่เห็นความก้าวหน้าของลูกในอนาคต ในฐานะที่แม่อุตส่าห์ประคับประคองอุ้มชูเลี้ยงดูมาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งให้การศึกษา พอสำเร็จบ้างเป็นบางคน โดยเฉพาะคนสุดท้องเป็นคนที่แม่ห่วงมากที่สุด เพราะยังมองไม่เห็นจุดหมายความสำเร็จ จึงเป็นธรรมดาที่จะต้องห่วง และยิ่งเป็นการจากไปโดยไม่มีวันกลับมาเห็นหน้าลูกอีกแล้ว ผู้ที่เป็นแม่ที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ จะห่วงใยและเศร้าสลดใจสักเพียงใด และพ่อ ที่มีสภาพเช่นข้าพเจ้ารู้สึกสลดใจเป็นอย่างยิ่งในการมรณะกรรมของเธอ ฉะนั้น กุศลใดที่ข้าพเจ้าและลูก ๆ ได้สร้างมา ขออุทิศแก่แม่ของลูกทุกคน และขอให้เธอได้ประสพสุคติในภพหน้าเทอญ.

จิตร เอมะรุจิ สามี

จากลูก

การสูญเสียคุณแม่ไปในวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๐๗ นั้น เป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของลูกทุกคน ลูกได้พยายามที่จะรักษาไม่ว่าจะเป็นทางใด ที่จะให้คุณแม่มีชีวิตอยู่ต่อไปอีก เพื่อเป็นที่อุ่นใจแก่ลูก แต่แล้วคุณแม่ก็ต้องจากไปจนได้ ในระยะเวลาที่รวดเร็วเกินกว่าที่ลูกคิด คุณแม่ เป็นแม่ที่ประเสริฐสุดสำหรับลูก ได้เลี้ยงลูกทุกๆ คนมาด้วยความยากลำบากผ่านอุปสรรคมากมาย เพื่อหมายจะให้ลูกได้มีการศึกษา อาชีพการงานที่ดี แต่แล้วคุณแม่ก็ไม่มีโอกาสที่จะได้อยู่ดูความเจริญ ที่คุณแม่ปลูกฝังให้นั้น การจากไปของคุณแม่คราวนี้ ได้ทิ้งความเศร้าสลดใจและความอาลัยรักไว้แก่ลูกอย่างสุดซึ้ง

โดยปกติคุณแม่เป็นผู้ที่มีความ ขยัน ในการบ้าน การเรือน เป็นผู้ที่รักความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งคุณแม่ก็ได้พยายามที่จะอบรมให้ลูกได้รับสิ่งที่ดีงามเหล่านี้ ไปเป็นคุณ สมบัติประจำตัวตลอดเวลา และทางด้านจิตใจของคุณแม่เล่าก็เปี่ยมไปด้วยความเมตตา กรุณาแก่ทุก ๆ คน ที่อยู่ภายใต้ความปกครองของคุณแม่ อีกอย่างหนึ่งที่ลูกซาบซึ้งในน้ำใจของคุณแม่ก็คือความเกรงใจของคุณแม่ต่อบุคคลอื่น ๆ ทั่ว ๆ ไป ตลอดจนถึงลูก ๆ

ทุกคน คุณแม่มีความเกรงใจผู้อื่นอยู่เสมอ กลัวผู้อื่นจะลำบากเดือดร้อนด้วยประการทั้งปวง แม้กระทั่งในเวลาที่เจ็บป่วยคุณแม่ก็จะเกรงใจทุกคนที่มาพยาบาล ไม่พยายามไหว้วานใครให้ทำธุระต่าง ๆ ให้ ในบางครั้งก็เกรงใจแม้กระทั่งลูก เมื่อมีชีวิตอยู่คุณแม่จะช่วยลูกทำทุก ๆ อย่าง และทำให้ลูกอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นกิจการงานใด พอลูกบางคนสำเร็จการศึกษา จะได้ตอบแทนพระคุณได้บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ คุณแม่ก็กลับมาด่วนเสียชีวิตไปเสียซึ่งทำให้ลูกเศร้าเสียใจมากเหลือเกิน

อย่างไรก็ตาม คุณแม่ย่อมมีญาณวิถีที่จะทราบได้ว่า ลูกทุกคนมีความอาลัยรักในตัวคุณแม่มากสุดพรรณาได้ ความโศรกสลด และอาลัยรักในการจากไปของคุณแม่นี้ จะตรึงใจลูกตราบจนชีวิตลูกจะหาไม่ ทุก ๆ วันนี้ คุณแม่ย่อมทราบได้เป็นอย่างดีว่าลูกระลึกถึงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่ลูก ทุกข์ หรือสุขอยู่ก็ตาม และจะระลึกถึงอยู่เช่นนี้ต่อไปจนกว่าจะได้พบกันถ้าแม้นเป็นไปได้ หากชาติหน้ามีจริง ลูกขอเกิดเป็นลูกของคุณแม่ตลอดไป และขออยู่กับคุณแม่นานยิ่งกว่าในชาตินี้ กุศลใดที่ลูกทำไว้เมื่อใดก็ตาม ลูกขออุทิศให้แก่คุณแม่สุดที่รักของลูกทั้งหมดโดยสิ้นเชิง และขอให้คุณแม่ของลูกไปสู่ที่สุคติตลอดไป

นิสิต, สุวลี, สมภพ, ศุภชัย

สารบาญ

อารัมภบท

มนุษย์ทุกคนไม่เลือกว่า จะเป็นศาสนา ภาษาใด ชาติชั้น วรรณะใด เพศ วัยใด ก็ตาม ชื่อว่า จะต้องทำอะไรอย่างไร หรือทำอะไรอยู่อย่างไร ทางกาย ทางวาจา ทางใจอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยกันทั้งสิ้น

การกระทำอะไรอย่างไร เช่นว่านั้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม หรือรวมเรียกว่ากัมมบถ เพราะเป็นทางดำเนินไปสู่ผลแห่งการกระทำนั้น

กัมมบถ แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายที่ให้เกิดผลทุกข์โทษเสียหายต่าง ๆ เป็นฝ่ายข้างเสื่อม เรียกว่า อกุศลกัมมบถ ๑ ฝ่ายที่ให้เกิดเป็นสุข เป็นคุณเป็นประโยชน์เป็นฝ่ายข้างเจริญ เรียกว่า กุศลกัมมบถ ๑

เรียกว่ากัมมัฏฐานก็ได้ เพราะการกระทำอันใดอันหนึ่งนั้นมีองค์ประกอบมีฐานที่ตั้ง ๘ อย่าง คือ ความเห็น ๑ ความดำริ ๑ วาจา ๑ กาย ๑ อาชีวะ ๑ ความพยายาม ๑ ความจำ ๑ ความตั้งใจ ๑

กัมมัฏฐาน อาจแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ ๑. สุตะ-มัยยะกัมมัฏฐานได้แก่การกระทำอันใดอันหนึ่ง เป็นไปตามลักษณะแห่งสัญญา ๒. จินตมัยยะกัมมัฏฐาน ได้แก่การกระทำอันใดอันหนึ่ง เป็นไปตามลักษณะการแห่งจิตกำหนดรู้ยิ่งกว่าประเภทหนึ่งแล้วจึงทำ ๓. ภาวนามัยยะกัมมัฏฐาน ได้แก่การกระทำอันใดอันหนึ่ง ซึ่งผู้กระทำอาศัยการกระทำอบรมจิตใจให้สามารถยิ่งกว่าประเภทสองแล้วจึงทำ

สองประเภทข้างต้นย่อมสาธารณะทั่วไปแก่ทุก ๆ คน กัมมัฏฐานทั้งสามประเภท ย่อมเป็นไปทั้งฝ่ายเจริญและเสื่อม ย่อมมีทั้งภายในและภายนอกพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนาทรงสอนให้ละเว้นทางเสื่อม กระทำแต่ทางเจริญ ทางใจแบ่งออกเป็น ๒ คือ สมถกัมมัฏฐานเป็นอุบายในการอบรมศึกษาให้เกิดความสงบใจ ใจเย็นสุขใจ ๑ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายในการอบรมศึกษาให้เกิดปัญญารู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริงว่าอะไรเป็นอย่างไร จะทำอะไรอย่างไร ทำอะไรอยู่อย่างไรจะเกิดผลดี ชั่วอย่างไร ขจัดเหตุที่ให้เกิดผลชั่ว กระทำแต่เหตุให้เกิดผลดี ๑

ส่วนทางกาย วาจา รวมเรียกว่า สีลกัมมัฏฐาน เป็น

อุบายในการอบรมศึกษาไม่ให้พูดผิด ทำผิด อันเป็นการรักษามนุษยสมบัติไว้ให้คงปกติอยู่ เพราะความได้อัตภาพมาเป็นมนุษย์นี้ชื่อว่า กายศีล จึงกล่าวว่าปกติศีล

กัมมัฏฐาน ๓ เช่นว่านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัฏฐังคิกมัคค์ เพราะเป็นการกระทำชอบประกอบกันครบด้วยองค์ ๘ คือ

๑. **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ ได้แก่เห็นทุกข์ ๑ เห็นเหตุให้ทุกข์เกิด ๑ เห็นความดับทุกข์ ๑ เห็นทางดำเนินคือการทำให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่เห็นมัคค์ในมัคค์ ๑

๒. **สัมมาสังกัปโป** ความดำริชอบ ได้แก่ความดำริที่จะละความชั่วและความปรารถนาลามก ๑ ละความพยาบาทอาฆาตมาดร้าย ๑ ละความเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่น ๑

๓. **สัมมาวาจาได้แก่** เว้นกล่าวคำเท็จ ๑ เว้นกล่าวคำหยาบ ๑ เว้นกล่าวคำส่อเสียด ๑ เว้นกล่าวคำเพ้อเจ้อเหลวไหล ๑

๔. **สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบ ได้แก่เว้นการฆ่าสัตว์ ๑ เว้นการลักทรัพย์ ๑ เว้นการกระทำผิดในกาม ๑

๕. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ ได้แก่เว้นการแสวงหาอาชีพในทางผิดศีลธรรม

๖. **สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ ได้แก่พยายามละบาป อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ ระวังไม่ให้บาปอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ๑ เพียรอบรมสมถะและวิปัสสนากัมมัฏ-ฐานให้เกิดขึ้น ๑ เพียรรักษากัมมัฏฐานที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ๑

๗. **สัมมาสติ** ความระลึกชอบ ได้แก่การพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกายในกายภายใน กายในกายภายนอก กายในกายทั้งภายในภายนอก ๑ เวทนาในเวทนาภายใน เวทนาในเวทนาภายนอก เวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอก ๑ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิตในจิตภายใน จิตในจิตภายนอก จิตในจิตทั้งภายในภายนอก ๑ ธรรมในธรรมภายใน ธรรมในธรรมภายนอก ธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอก ๑

๘. **สัมมาสมาธิ** ความตั้งใจไว้ชอบ ได้แก่อบรมจิตให้เกิดรูปฌานสมาบัติ ๔ คือ

ปฐมฌาน มีองค์ฌาน ๕ มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ๑

ทุติยฌาน ละวิตก วิจาร ๑

ตติยฌาน ละปีติเสีย ๑

จตุตถฌาน ละสุขเหลือแต่ เอกัคคตา และเกิด อุเบกขา ๑

มัคค์มีองค์ ๘ ประกอบกันนี้ เมื่อกล่าวโดยย่อ องค์ ๑—๒ เป็นฝ่ายปัญญา และวิปัสสนาและสะมะถะ องค์ ๓—๔—๕ เป็นฝ่ายศีล องค์ ๖—๗—๘ เป็นฝ่ายสมาธิ

อารมณ์ กัมมัฏฐานมีมาก แต่ในที่นี้ประสงค์จะกล่าวเฉพาะแต่สติปัฏฐาน เป็นที่ตั้งแห่งความระลึก เช่นการระลึกถึงกายในกายภายในเป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบอยู่ในองค์อัฏฐังคิกมัคค์นี้พร้อมแล้ว ประการหนึ่งเป็นอารมณ์ที่เหมาะแก่บุคคลทุก ๆ จริต เช่นผู้ใดมีตัณหาหยาบ พิจารณากายก่อน ตัณหาละเอียดพิจารณาเวทนาก่อน ทิฏฐิหยาบพิจารณาจิตก่อน ทิฏฐิละเอียดพิจารณาธรรมก่อน

แต่ส่วนมากเราไม่สามารถจะทราบได้ว่า มีฐานะในตัณหา ทิฏฐิ อย่างไร ฉะนั้นตามแบบปฏิบัติ กัมมัฏฐานในหนังสือคู่มือนี้ จึงให้ตั้งมโนภาพ เป็นเครื่องหมาย ⊕ ที่ตรงลิ้นปี่ สติกำหนดนึกที่จุดเส้นตัดเครื่องหมายบวกในวงกลมนั้นเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกายก่อน ขณะสติกำหนดอยู่นี้ จิตอาจจะคิดไปถึงอารมณ์ต่าง ๆ ได้ก็ไม่ต้อง

เหนี่ยวรั้งไว้ แต่พึงใช้สติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตามไปว่าจิตคิดอะไร มีเหตุผลอย่างไร จนทราบตามเป็นจริงที่จิตคิดนั้นก็จะได้ชื่อว่าเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานใน องค์สติปัฏฐานคู่กันไป

เมื่อผู้ใดเข้าใจหลักการเจริญสติปัฏฐานนี้แล้ว แม้ว่าจิตจะฟุ้งซ่าน ทุกข์โศก หรือมีธุรกิจยุ่งอย่างไร ก็ย่อมเจริญได้ โดยเอาเรื่องนั้น ๆ มากำหนดลง ณ ที่ตั้งเครื่องหมาย ⊕ นั้นเท่านั้น

ในที่นี้จะขอกล่าวเรื่องกาย พอทำความเข้าใจในการพิจารณาว่ากายนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ รูปกาย ๑ นามกาย ๑ ที่เรียกว่ากายก็เพราะมีลักษณะอวัยวะเหมือนเราทุกประการ รูปกายในกายก็ดี นามกายก็ดี เราไม่สามารถจะเห็นด้วยตานอกของเราได้ แต่ส่วนรูปกายเราสามารถจะรู้ได้ว่ามีอยู่ เช่นเรานอนหลับฝันเห็นกายเราออกไป ทำอะไรที่ไหนด้วยกันทุกคน หรือในการออกอากาศภายในโทรภาพก็อาศัยกายนี้ เหล่านี้เป็นตัวอย่าง ถ้าผู้ใดปฏิบัติจนเห็นกายนี้เป็นเบื้องต้นได้ก็จะเป็นประโยชน์มาก ทั้งปัจจุบันชาติและเมื่อตายไป

แล้ว หรือแม้ที่สุดนำให้ปฏิบัติถึงที่สุด คือ เป็นอรหัตตบุคคล ก็เพราะกายในกายของมนุษย์เช่นว่านี้ ตั้งต้นนำไป

การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเรื่องทางใจ นิมิตหรืออารมณ์นั้น ได้แก่มโนภาพ เพราะนิมิตนั้นเกิดในมโนทวารวิถี เช่น อุคคหนิมิต หรือรูปนามกายนิมิตเป็นต้น

มโนภาพ ได้แก่การที่เรานึกถึงสิ่งของหรือสัตว์บุคคลต่าง ๆ ภาพนั้น ๆ จะปรากฏขึ้นในใจ มโนภาพอาจเป็นได้ ๒ ประเภท คือ (๑) มโนภาพมืดที่เกิดลักษณะทั่วไปแก่ทุก ๆ คน ทุก ๆ โอกาส ตามปกติการที่เราจะทำอะไร เช่นเขียนอักษร ก. อักษร ก. ต้องเกิดขึ้นในใจก่อนจึงจะเขียนได้ดังนี้เป็นตัวอย่าง (๒) มโนภาพสว่าง ได้แก่มโนภาพที่ปรากฏการณ์บางโอกาส เช่นคนนอนหลับฝันไป คนสลบ คนถูกวางยาสลบ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอบรมจิตให้เกิดสมาธิหรือวิปัสสนาจิตเป็นสภาพแสงสว่างได้ทุกโอกาส แล้วภาพที่ปรากฏขึ้นแก่ใจจะเห็นชัดเหมือนดูภาพยนตร์ หรือโทรภาพ

กัมมัฏฐาน ทั้งที่เป็นสมาธิและวิปัสสนา ก็คือ มโนภาพนั่นเอง ย่อมมีทั้งมืดและสว่างเช่นกัน แต่จุดหมายในทาง

พระพุทธศาสนา ประสงค์ให้เกิดมโนภาพสว่าง ทุก ๆ คน เมื่อจะตาย มโนภาพ อย่างใด อย่างหนึ่ง ย่อม บังเกิด เป็นอารมณ์นำให้ไปเกิดใหม่ เช่น มโนภาพเห็นสวรรค์ต้องเกิดในสวรรค์ เห็นนรกต้องเกิดในนรก เป็นตัวอย่าง ฉะนั้นผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเกิดมโนภาพสว่าง ย่อมเห็นทางไปก่อนตาย ย่อมอาจเลือกทางไปเกิดได้ตามความสามารถของตน ส่วนผู้ไม่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอบรมจิตใจ แม้ว่าเมื่อจะตายจะเกิดมโนภาพสว่างก็ไม่สามารถเลือกได้ ต้องเป็นไปตามยถากรรมที่ตนทำไว้มาปรากฏเป็นอารมณ์

พิธีกรรม

พึงทราบพิธีกรรมและอุบายในการอบรมจิต ดังต่อไปนี้

๑. สักการะและคารวะพระรัตนตรัย เมื่อตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนก็ชื่อว่าสักการะคารวะแล้ว

๒. ขอขมาโทษ โดยระลึกว่า คุณพระพุทธเจ้า พระ-ธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า คุณบิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ผู้อุปการคุณและเจ้าเวรนายกรรมทั้งหลาย ข้าพเจ้าได้หมิ่นประมาทพลาดพลั้งด้วยกาย วาจา ใจ ต่อหน้าและลับหลังก็ดี ระลึกได้และระลึกมิได้ก็ดี เจตนาและมิได้เจตนาก็ดี แม้ในอดีต อนาคต ปัจจุบัน ขอจงกรุณาอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วย ข้าพเจ้าจะสำรวมระวังต่อไป อนึ่ง ท่านผู้ใดหวังผลแห่งบุญกุศลเพื่อประโยชน์สุขอันใดก็ดี จงได้รับส่วนกุศลซึ่งข้าพเจ้ากระทำแล้ว แม้มีประมาณเพียงใด พึงสำเร็จประ-โยชน์สุขส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าอุทิศให้ ที่มีทุกข์ขอให้พ้นทุกข์ มีความสุข ที่สุขแล้วก็จงเจริญ ๆ ขึ้นไปตลอดกาลนาน

๓. แผ่เมตตาโดยระลึกว่า ขอมวลประชาชีพทั้งหลายทั่วอนันตจักรวาล จงได้รับส่วนอานิสงส์แห่งกุศลกรรมทั้ง-หลายที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ขอจงอย่ามีความทุกข์คับแค้นกายใจ จงมีความสุขรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยพิบัติทั้งปวง พ้นจากความมีเวรภัยอาฆาตพยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันตลอดกาลนาน

๔. อิริยาบถ ที่ทำกัมมัฏฐานจะนั่งท่าใดหรือ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างใดก็ได้ พึงถือเอาความสะดวกสบายแห่งอิริยาบถ เพื่อให้จิตตัดกังวลส่วนที่เป็นการฝืนอิริยาบถ

๕. พึงถอนความยึดถือว่า การอบรมจิตเป็นการยากตนไม่อาจกระทำได้ ไม่อาจจะเห็นได้ ไม่อาจจะเป็นไปได้ตนไม่มีวาสนาหรือยังไม่ดีพอเหล่านี้เสีย พึงระลึกว่าความเกิดเป็นมนุษย์ของเราประเสริฐแล้ว เราย่อมสามารถประกอบความเพียร ละความชั่ว กระทำความดี เพื่อให้ตนถึงความเป็นผู้วิเศษได้ เช่นเดียวกับท่านที่กระทำสำเร็จเป็นพยานหรือเป็นตัวอย่างมาแล้ว

๖. พึงถอนความยึดถือที่ว่า การอบรมจิต ต้องเลือกโอกาสและสถานที่โดยระลึกว่า ตามธรรมดาทุก ๆ คนย่อม

อาจนึกถึงสิ่งใด ๆ เรื่องใด ๆ ได้ทุกโอกาส ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ในเมื่อตนประสงค์จะนึก

๗. พึงถอนความยึดถือที่ว่า ไม่มีเวลาว่างเพราะการศึกษา เพราะมีธุรกิจ เพราะทุกข์ร้อน เพราะเจ็บป่วยเหล่านี้เป็นต้นเสีย โดยถือเอาเรื่องอ้างเป็นเหตุขัดข้องนั้น ๆ มากำหนดเป็นอารมณ์ ระลึกรู้ตามไปว่า จะทำอะไรอย่างไรกับเรื่องนั้น ๆ ให้รู้ตามเป็นจริงในส่วนที่กระทำให้เกิดผลที่มุ่งหมาย และขจัดอุปสรรคพร้อมด้วยเหตุผลทั้ง ๒ ฝ่ายนั้น

๘. พึงถอนความสงสัยที่ว่า ความเห็นภาพต่าง ๆ เป็นเรื่องของตา ใจจะเห็นได้อย่างไรนั้นเสีย โดยระลึกรู้ว่าการที่เรานึกถึงอะไร ย่อมเห็นเป็นมโนภาพมืด และนอนหลับฝันไป เห็นอะไรที่ไหนเป็นมโนภาพสว่างนั้น เป็นเรื่องของใจแท้ ก็ยังเห็นได้เป็นพยานมีอยู่ เมื่ออบรมจิตเกิดแสงสว่างแล้วย่อมตื่นฝันเห็นได้

๙. พึงถอนความสงสัยที่ว่า กายในกายจะมีจริงหรือไม่นั้นเสีย โดยระลึกรู้ว่าการที่ทุก ๆ คนนอนหลับฝันเห็นกายของตน ออกไปเห็นอะไรที่ไหนนั้น นั่นแหละ คือกายในกายภายนอก ปรากฏการณ์เป็นพยานมีอยู่ เมื่ออบรมจิตเกิด

แสงสว่างเห็นกายในกายแล้ว ย่อมดื่นผั้น นึกเอากายออกไปดูอะไร ทำอะไร ที่ไหนได้

๑๐. พึงถอนความสงสัยที่ว่า แสงสว่างจะเกิดขึ้นมีขึ้นได้อย่างไรนั้นเสีย โดยพิจารณาเปรียบเทียบว่า แสงไฟที่ปรากฏในหลอดไฟย่อมอาศัยหม้อกำเหนิด หม้อแปลง หม้อพักไฟฉันใด วิบากขันธ์ภายใน ซึ่งตั้งอยู่ภายในรูปหัวใจ ย่อมเป็นที่ตั้งหม้อกำเหนิด หม้อแปลงพลังแสง ย่อมทำให้เกิดแสงได้ฉันนั้น ต่างกันแต่เพียงว่าแสงที่เกิดด้วยพลังจิตเห็นได้เฉพาะตน เช่นคนนอนหลับแสงสว่างเกิดขึ้นในจิต ให้เห็นภาพที่ฝันเห็นนั้นเป็นต้นเท่านั้น

๑๑. พึงตัดความสงสัย ที่อาจจะมีผู้กล่าวติเตียนการอบรมจิตตามแบบในหนังสือคู่มือนี้ว่า เป็นแบบวิปัสสนา นึกวิปัสสนาแนะกับวิปัสสนาน้ำนั้นเสีย โดยทำความเข้าใจตามความเป็นจริงที่ว่า ไม่มีใครผู้ใดในโลก ทั้งที่ตายไปแล้ว กำลังเป็นอยู่ และจะเกิดมาในอนาคต จะรู้อะไร จะพูดอะไร จะทำอะไรอย่างไร โดยไม่ต้องนึกนั้นหามิไม่ อีกประการหนึ่ง ย่อมไม่มีใครเลยสักคนเดียว ที่จะรู้อะไรจะพูดอะไร

จะทำอะไร โดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น ที่เกิดมาก่อนที่รู้มาก่อน แนะนำ หรือพูดให้ได้ยินกระทำให้เห็นก่อน อันเป็นการแนะนำให้พูดตาม กระทำตาม เมื่อเราพูดตาม กระทำตาม ก็ชื่อว่าต้องนึกตามด้วย แม้ที่สุดผู้ที่จะคิดค้นอะไรขึ้นมาใหม่ ๆ ได้เองก็ตาม ก็จะต้องอาศัยประสพการณ์และเหตุการณ์อันล่วงมา เป็นเครื่องแนะนำชี้แนวทางในการค้นคว้านั้น ๆ ให้สำเร็จขึ้นได้

๑๒. พึงทำความเข้าใจ ให้น้อมไปสู่ความเชื่อ คือ กัมมสัทธา ได้แก่เชื่อว่าเราต้องกระทำงานทางกายทางวาจาทางใจอยู่เป็นธรรมดา ๑ วิปากสัทธา ได้แก่เชื่อว่าการงานอันกระทำแล้วย่อมมีผล เมื่อกระทำดีผลย่อมดี เมื่อกระทำชั่วผลย่อมชั่ว ๑ กัมมัสสกตาสัทธาได้แก่เชื่อว่ากรรมอันใดซึ่งเรากระทำแล้ว ผลของกรรมย่อมเป็นของติดตามตนไปดุจเงาติดตามตนฉะนั้น จนกว่าจะสิ้นผลแห่งกรรมนั้น ๑ ตถาคตโพธิสัทธา ได้แก่เชื่อความตรัสรู้ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเหตุให้น้อมไปสู่ความเชื่อในคำสอนขององค์ท่าน

การพิจารณาทำความเข้าใจ เพื่อน้อมไปสู่ความเชื่อ

ตามที่กล่าวแล้ว พึงพิจารณาให้ครบลักษณาการเป็นเครื่องประกอบดังต่อไปนี้ คือ

(๑) **ปสาทสัทธา** ได้แก่ความเชื่อเพราะความเลื่อมใสในคำสอนว่ามีเหตุผลสมดุลย์กัน

(๒) **โอกัปปนสัทธา** หยั่งลงสู่ความเชื่อในวัตถุคือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งปรากฏการณ์ที่ควรเชื่อหรือเชื่อปรากฏการณ์อันเกิดขึ้น หรือมีอยู่ ตั้งอยู่เฉพาะหน้า หรือจะมีเกิดขึ้นเพราะประกอบเหตุ

(๓) **อธิคมนสัทธา** ได้แก่ความเชื่อเหตุผลซึ่งจะทำให้บรรลุ มรรคผล หรือเชื่อเหตุผลอันจะนำให้สำเร็จความมุ่งหมาย

ที่ว่าเชื่อเหตุผลนั้น เช่นเชื่อว่าผู้จะบรรลุมรรคผลต้องละบาปอกุศลที่มีอยู่ก่อนให้หมดไปด้วย ไม่ให้เกิดอีกด้วย อุปมาเหมือนคนที่มีร่างกายเปื้อนโคลนอยู่ แม้จะเอาแพรขาวบริสุทธิ์อันมีค่าเพียงใดก็ตามมาประดับกาย ก็ย่อมไม่อาจจะยอมรับว่า ผู้นั้นเป็นผู้บริสุทธิ์ฉันใดก็อุปมัยฉันนั้น

ประการหนึ่ง เชื่อโดยพิจารณาเห็นเหตุผลว่า วัตถุ

คือปรากฏการณ์อันใดก็ตาม เชื่อว่าต้องมีจุดเกิด เมื่อมีจุดเกิดก็ต้องมีทางของสิ่งนั้นนำให้เห็นทางไปสู่จุดดับ หรือไปสู่จุดแห่งความมุ่งหมายของสิ่งนั้น ดังนี้เป็นตัวอย่าง

(๔) **อาคมนศรัทธา** ได้แก่ความเชื่อที่เกิดขึ้น เป็นความเชื่อของตนที่เกิดขึ้นเอง หรือเป็นความเชื่อที่ไม่ต้องเชื่อแต่ผู้อื่นแล้ว

๑๓. พึงปลูกฉันทะความพอใจ หรือความยินดีที่จะกระทำตามหลักพระธรรมคำสอนอันมีนามบัญญัติว่าอัฏฐังคิกมรรค ซึ่งได้พิจารณาเห็นเหตุผลเกิดความเชื่อแล้วนั้น

ฉันทะเป็นธรรมสำคัญประการหนึ่ง ดังแสดงไว้ในอธิปติและอิทธิบาทนั้นแล้ว จึงจำเป็นต้องปลูกฝังหยั่งรากลงสู่การกระทำ

ฉันทะต้องมีขอบเขต และเป็นไปตามลำดับ อุปมาเหมือนปลูกต้นไม้ ต้องให้เมล็ดพันธุ์หยั่งรากลงสู่พื้นดินก่อน ลำต้น ดอกผล จึงจะหวังได้ต่อภายหลัง ฉันใดก็อุปมัยฉันนั้น เช่นผู้หวังจะให้เกิดมโนภาพสว่าง เห็นภาพอะไรได้เหมือนดูโทรภาพ ก็จำเป็นให้เกิดฉันทะในการที่ทำให้เกิดแสงสว่าง

ก่อน ผู้หวังจะให้เกิดแสงสว่างก็จำเป็นให้เกิดฉันทะในอุบาย หรือวิธีที่จะทำให้เกิดแสงสว่างก่อนดังนี้เป็นต้น

๑๔. พึงเข้าใจอุบาย เพื่อให้เกิดสมาธิที่มุ่งหมายดังนี้ คือ

(๑) **สมาธินิมิต** ได้แก่กระทำอาการสมาธิให้เกิดโดยนึกกำหนดอารมณ์ที่มุ่งหมายติดต่อกันตามลำดับอย่าให้ลืมหรือเปลี่ยนเรื่องจนกว่าจะเกิดผล หรือสิ้นกระแสของเรื่องแล้ว เช่นในหนังสือคู่มือนี้ ให้ตั้งสติกำหนดนึก จุดเส้นตัดเครื่องหมายบวกในวงกลมซึ่งตั้งอยู่ตรงลิ้นปี่ของกายเป็นต้นนั้น การที่นึกเห็นติดต่อกันเรื่อยไปก็ดี การนึกบริกรรมภาวนาว่า สัมพุทโธ ติดต่อกันเรื่อยไปไม่ลืมก็ดี อาการเช่นนี้เรียกว่า สมาธินิมิต

(๒) **วิริยนิมิต** ได้แก่ความพยายามประคองจิตไว้ในการกระทำกิจ ละอารมณ์อื่นที่มีอยู่ก่อนและที่จะเกิดขึ้นใหม่เข้ามาแทรกแซงคู่หนึ่ง พยุงจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด คือ สมาธินิมิต และรักษาให้สืบเนื่องกันเรื่อยขึ้นไปเป็นบริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ตามลำดับ

(๓) **อุเบกขานิมิต** ได้แก่อาการใจเย็น ไม่รีบร้อนเกินไป ไม่เฉื่อยชาเกินไป เช่น การอบรมจิตในหนังสือคู่มือนี้ เบื้องต้นต้องให้เกิดแสงสว่างก่อนนั้น อุเบกขานิมิตต้องประกอบกับนิมิตทั้งสองข้างต้น โดยไม่อยากให้เกิดเร็วเกินไป เพราะถ้าไม่เกิดทันใจก็จะเกิดท้อถอยทำให้วิริยนิมิตเสียไป ต้องระงับจิตใจที่หงุดหงิดรำคาญเสีย เพราะเมื่อจิตใจหงุดหงิดรำคาญอยู่แล้วสมาธินิมิตจะเสียไป ต้องระวังความกลัวว่าจะไม่ได้ จะไม่เห็น จะไม่เป็น จะไม่เกิด เพราะเมื่อจิตใจยึดถือความกลัวเช่นนี้อยู่ ก็จะปิดกั้นไม่ให้นิมิต ทั้งสองเกิดขึ้นกระทำกิจได้ ต้องไม่เพิกเฉยเฉื่อยชา จนเป็นเหตุให้ลืม หลง ขาดสติ ที่กำหนดอารมณ์อยู่นั้นเสีย

นิมิตทั้ง ๓ นี้ สมดุลย์กันเหมือนไม้ขาหยั่ง ๓ อันประสานปลายกันตั้งอยู่เมื่อใด แสงสว่างก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น

การปฏิบัติ

๑. เมื่อคารวะสักการะพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า ขอขมาแผ่เมตตาแล้ว สตินึก กำหนดเส้นตัดเครื่องหมายบวกในวงกลม ตรงนี้นับเป็นบริ-กรรมนิมิต พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า สัมพุทโธ บริกรรมทั้งสองนี้ติดต่อกันเรื่อยไปจนกว่าจะเกิดแสงสว่าง

อันดับ ๑ ดูภาพ ก เลข ๑ ประกอบ



บริกรรมภาวนา อาจจะงดเปลี่ยนนึกถึงอารมณ์อื่น ๆ ได้ แต่บริกรรมนิมิต ต้องตั้งไว้ประจำเป็นที่ทำการของจิต เพื่อติดต่อสื่อสัมพันธ์ เห็น จำ คิด รู้ ซึ่งอารมณ์ที่ประสงค์และมุ่งหมาย

๒. เมื่อเกิดแสงสว่างแล้ว สติกำหนดนึกให้ดวงนิมิต คือ เครื่องหมายบวกในวงกลมนั้น ขาวใสบริสุทธิ์สว่าง (ต่อไปจะเรียกดวงนิมิตนี้ว่า ดวงญาณทัศนะ ตามลักษณาการซึ่งเป็นที่ เห็น จำ คิด รู้ ของจิตในมโนภาพและธัมมารมณ์ทั้งปวง)

๓. เมื่อดวงญาณทัศนะใสบริสุทธิ์แล้ว พึงกำหนดย่อและขยายให้ได้ตามใจนึก เมื่อย่อและขยายได้ตามใจนึกแล้ว พึงกำหนดให้ดวงญาณทัศนะนี้ เหมือนเครื่องโทรภาพหรือจอภาพยนตร์ การที่กำหนดเช่นนี้ก็เพื่อเปรียบเทียบนำให้เข้าใจในทัศนภาพทั้งปวง ที่พิจารณาดูรู้เห็นอยู่นั้น

๔. เมื่อดวงญาณทัศนะ เตรียมพร้อมที่จะกระทำญาณทัศนกิจได้แล้วพึงฝึกหัดไปตามลำดับดังนี้

(๑) กำหนดดู สัตว์ บุคคล และสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่

เป็นอยู่ใกล้ ๆ เห็นด้วยตานอกได้ เมื่อหลับตาก็เห็น เมื่อลืมตาดูก็เห็นเหมือนกัน เป็นการสอบญาณทัศนะว่าเห็นได้จริง

(๒) กำหนดดู สัตว์ บุคคล และสิ่งของต่าง ๆ ที่มีอยู่ เป็นอยู่ ไกล ๆ พ้นสายตานอกจะเห็นได้ก็ดี มีอะไรปิดบังอยู่ก็ดี อยู่ในที่มืดก็ดี อยู่ข้างซ้าย ขวา หน้าหลังก็ดี เหล่านี้เป็นต้น เมื่อกำหนดดู รู้ เห็น อย่างไรแล้ว ตานอกย่อมสอบญาณทัศนะว่าเห็นได้จริง

(๓) ฝึกหัดดู สัตว์ บุคคล และสิ่งต่าง ๆ ที่ตานอกไม่อาจเห็นได้ แต่อาจพิสูจน์ได้ เช่น นึกให้เห็นกายทิพย์ ซึ่งเป็นการรับรองกันอยู่ทั่วไป หรือเครื่องมือวิทยาศาสตร์ เช่น กล้องถ่ายภาพวิญญาณ อาจพิสูจน์รับรองว่ามีจริง จุลินทรีย์สามารถพิสูจน์ด้วยกล้องจุลทรรศน์ เหล่านี้เป็นต้น

(๔) ฝึกหัดดูสิ่งต่าง ๆ ที่วิทยาการทางโลกยังไม่อาจพิสูจน์ได้ แต่ทางพระธรรมคำสอนรับรองว่ามีอยู่

ทั้ง ๔ นี้ พึงฝึกหัดดูให้รู้แจ้งชัดตามใจนึกได้ทันที ไม่เนิ่นช้า ถ้านึกดูไม่เห็นหรือเห็นไม่ทันที หรือเห็นทันทีแต่ไม่ชัด ดังนี้เพราะยังมีข้อบกพร่องอยู่ที่นึกกำหนดไม่ถูก พึง

นำเอาอุบาย ๓ ประการ คือ สมาธินิมิต วิริยนิมิต อุเบกขานิมิต มาประกอบเพื่อค้นหาความบกพร่องนั้น แยกประเภทและสถานที่ของสิ่งที่กำหนด ดังต่อไปนี้ คือ สิ่งที่ไม่เคลื่อนที่ ๑ สิ่งที่ไม่เคลื่อนที่แต่มีการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะ ๑ สิ่งที่เคลื่อนที่ ๑ สิ่งที่เคลื่อนที่มีการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะ ๑

แยกกาลเวลาดังต่อไปนี้ สิ่งที่มีในอดีต แต่ไม่มีในปัจจุบัน ๑ สิ่งที่มีในอดีตและยังคงอยู่ในปัจจุบัน ๑ และสิ่งที่มีในปัจจุบัน และมีต่อไปในอนาคต ๑ และสิ่งที่มีมาในอดีตยังคงมีอยู่ในปัจจุบัน ทั้งจะมีต่อไปในอนาคตอีก ๑ สิ่งที่ในอดีตไม่มี แต่มีในปัจจุบันและจะมีต่อไปในอนาคต ๑

แยกระเบียบความนึกกำหนดดังต่อไปนี้ คือ กำหนดสิ่งที่เคยรู้เห็นมาก่อนแล้ว เมื่อแยกประเภทวัตถุ และกาลเวลาแล้ว ก็นึกดูได้ทันที ๑ กำหนดดูสิ่งที่รู้แต่ไม่เคยเห็น เมื่อแยกประเภทและเวลาแล้ว พึงตั้งมโนภาพตามความรู้นั้นขึ้นมา ๑ กำหนดดูสิ่งที่ไม่เคยรู้เห็นมาก่อนเลย เมื่อแยกประเภทและกาลเวลาแล้ว พึงตั้งอธิษฐานจิต เหมือนตั้งคำถามว่า สิ่งนั้นมีอยู่ตามเป็นจริงอย่างไร ขอให้ปรากฏการณ์เห็นตามความ

เป็นจริงนั้น ๆ แต่ระวังอย่านึกไปก่อนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยอนุมานไปข้างหน้าหรืออาศัยสัญญาอดีต เป็นเครื่องกำหนดเปรียบเทียบ ซึ่งอาจจะผิดหรือถูกก็ได้ ๑ กำหนดดูสิ่งมีบัญญัติโลกและบัญญัติธรรมไว้แน่นอนแล้ว เมื่อแยกประเภทและกาลเวลาแล้ว ก็กำหนดนึกให้เห็นตามบัญญัตินั้น ๑

เมื่อได้แยกประเภทวัตถุ และสถานที่ตั้งวัตถุกาลเวลาระเบียบความนึก ประกอบด้วยอุบาย ๓ คือ สมาธินิมิตเป็นต้นแล้ว ก็จะเห็นความบกพร่องและแก้ข้อบกพร่องนั้นได้

การฝึกหัดใช้ญาณทัศนะ ก็เพื่อความมุ่งหมายที่จะให้เกิดความเชื่อมั่นในความนึกคิด ความเห็น ความจำ ความรู้ว่านึกคิดรู้เห็นด้วยใจได้ แต่พึงฝึกหัดเป็นระยะเพื่อกันความสำคัญผิดดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ นึกให้เห็นให้ปรากฏการณ์แจ้งชัดขึ้นมาได้ตามใจนึก โดยไม่ต้องถือว่าจะเป็นจริงอย่างไรหรือไม่ก็ตาม พึงถือเอาความเห็นแจ้งชัดเป็นสำคัญ

ระยะที่ ๒ เมื่อรู้เห็นแจ้งชัดตามใจนึกได้แล้ว พึงรู้เห็นสิ่งนั้นตามเป็นจริงอย่างไรด้วย

ระยะที่ ๓ เมื่อรู้เห็นสิ่งนั้นตามเป็นจริงได้แล้ว พึงเข้าใจในสิ่งนั้นและถือเอาสาระประโยชน์ ในสิ่งนั้นด้วย

(**หมายเหตุ** เมื่อจะดูอะไรที่ไหน พึงกำหนดให้เห็นกายที่เคยผ้นนั้นดูเหมือนผ้นไปฉะนั้น อนึ่งพึงเข้าใจไว้ด้วยว่าการกำหนดไปดูอะไรที่ไหนก็ตาม ความใกล้และไกล ความคดโค้งความช้าและเร็ว ของการไปถึงมาถึงของใจไม่มี หมายความว่า จะใกล้หรือไกลระยะต่างกันเท่าใดก็ตาม ก็ย่อมไปมาถึงในขณะเดียวกัน ย่อมเห็นได้ในขณะเดียวกัน ความไปมาความรู้เห็นของใจไม่มีอะไรบังกั้น นอกจากใจจะบังกั้นใจเองเท่านั้น หมายความว่า ใจนึกไปถึงที่ใดกายถึงที่นั้น ใจนึกถึงสิ่งใด ใจก็รู้เห็นสิ่งนั้นทันที)

๕. เมื่อฝึกหัดใช้ญาณทัศนะ เกิดความเชื่อมั่นและชำนาญในกายนึกคิดเห็นจำและรู้แล้ว พึงใช้ญาณทัศนะให้เป็นประโยชน์ในการประกอบกิจการทั้งปวง ที่มีอยู่เป็นอยู่แล้วในปัจจุบัน หรือจะทำอะไรอย่างไรต่อไป พึงใช้ญาณทัศนะพิจารณาตามหลักการต่อไป คือ

(๑) พิจารณาเหตุผล ที่จะทำให้การงานเสียหายต่าง ๆ คู่หนึ่ง พิจารณาเหตุผลที่จะทำให้การงานเป็นประ-

โยชน์และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปคู่หนึ่ง ทั้งสองคู่พึงพิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดพร้อมด้วยอุบายขจัดฝ่ายเสียหายให้หมดไป และไม่ให้เกิดขึ้นได้ ประกอบฝ่ายที่เป็นประโยชน์ให้เกิดขึ้น ให้ดำเนินไปด้วยดี

(๒) พิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดในกำลังและฐานะของตน

(๓) พิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดในวัตถุอันประกอบขึ้นเป็นการงาน ประมาณการว่าจะเป็นไปได้หรือไม่ได้เพียงใด

(๔) พิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดว่าการงานอย่างใดหรือการงานที่กระทำอยู่นั้น จะทำอะไร อย่างใด เวลาใด

(๕) พิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดว่า สาธารณชนหมู่ใด จะเข้ามาติดต่อหรือสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับตนและการงานอย่างไร จะเป็นอย่างไร จะเป็นคุณหรือโทษประการใด สมควรจะประพฤติปฏิบัติกับบุคคลนั้นอย่างใด

๖. พิจารณาให้รู้แจ้งชัดว่า บุคคลผู้ร่วมกิจการงานอยู่ด้วยก็ดี หรือจะมาร่วมกิจการงานอยู่ด้วยก็ดี ผู้ใดเป็นอย่างไร สมควรจะประพฤติต่อบุคคลนั้นอย่างไร

นอกจากนี้ เมื่อจะไปไหน จะปลอดภัยหรือไม่ ถ้าเห็นว่าจะมีภัยจะแก้ไขขจัดภัยอันตรายนั้นได้อย่างไร หรือไม่จะไปหาใคร เวลาใด จะพบหรือไม่ การที่ติดต่อกับการงานกับใคร จะทำอย่างไร จะสำเร็จหรือไม่ เพราะเหตุใด

(**หมายเหตุ** การฝึกหัดใช้ญาณทัศนะ และการใช้ญาณทัศนะกระทำกิจนี้ เมื่อมีความเชื่อมั่นและเข้าใจแล้ว จะกระทำควบคู่กันไปก็ได้ แต่ระวังอย่าให้ปะปนกัน หมายความว่าฝึกหัดต้องเป็นฝึกหัด กระทำกิจต้องเป็นกระทำกิจ เพราะการฝึกหัดถึงจะผิดก็ไม่เป็นไร ส่วนการกระทำกิจผิดไปก็เสียหาย

ประการหนึ่ง หลักการแก้ข้อบกพร่องประกอบในการฝึกหัด และหลักการประกอบในการกระทำกิจทั้งสองข้อนี้ย่อมใช้ประกอบในการฝึกหัดและประกอบ ในการพิจารณากระทำกิจ ซึ่งกันและกันโดยอนุโลมได้)

เมื่อกระทำกิจตามที่กล่าวมาแจ้งชัดเข้าใจดีแล้ว พึงพิจารณากระทำกิจและบริหารร่างกาย ดังต่อไปนี้ คือ

ที่ ๑ พึงกำหนดที่ดวงญาณทัศนะที่ลืนปีของกายนอก พึงพิจารณาเนือง ๆ ให้รู้เห็นแจ้งชัดในส่วนต่าง ๆ ของร่าง-

กายที่ประกอบขึ้นเป็นกายเนื้อนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก สมองกระดูกหรือเยื่อในกระดูก ม้าม หทัยหรือก้อนเนื้อหัวใจ ตับ ไต พังผืด ปอด ไส้ใหญ่ ไส้-น้อย กะเพาะ อาหารใหม่ กะเพาะ อาหารเก่า (หญิงเพิ่มมดลูกอีก) นี่เป็นส่วนปฐวีธาตุ ดี เสมหะ น้ำเหลือง โลหิต เหงื่อ น้ำตา น้ำมูก น้ำลาย มันข้น มันเหลว ต่าง ๆ รวมทั้งมันสมองด้วย ปัสสาวะนี้เป็นอาโปธาตุ ไฟทำให้กายอบอุ่น ไฟเผาลนให้กายเนื้อแห้ง ไฟที่กำเริบร้อนจนทนไม่ได้ ไฟเผาย่อยอาหาร นี้เป็นส่วนเตโชธาตุ ลมพัดขึ้นเบื้องสูงถ้ามีมากทำให้คลื่นเหียน อาเจียนลมพัดลงเบื้องต่ำขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ลมพัดซ่านไปตามแถวเส้นเนื้อให้โลหิตเดินสดวกและพัดซ่านไปทั่วสรรพางค์กายให้สำเร็จ อิริยาบทต่าง ๆ ลมพัดนอกลำไส้ ลมพัดในลำไส้ ลมหายใจเข้าออก นี้เป็นส่วนวาโยธาตุ ทั้ง ๔ นี้ พึงพิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริงว่าอย่างไดตั้งอยู่อย่างไร มีสีกลิ่นรสเป็นอย่างไร ปกติหรือเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หรือไม่ จะบริหาร บำรุง บำบัดรักษาอย่างไร โดยพิจารณาเนือง ๆ เนื่องกันไป ว่าร่างกายนี้เป็นแหล่งให้เกิดโรคต่าง ๆ เบียดเบียนอย่างไรบ้างว่า โรค

เกิดแต่ดีเป็นสมุฏฐาน โรคเกิดแต่เสมหะเป็นสมุฏฐาน โรคเกิดแต่ลมเป็นสมุฏฐาน เกิดแต่ดีเสมหะลม รวมกันเป็นสมุฏฐาน โรคเกิดแต่โลหิตเป็นสมุฏฐาน โรคเกิดแต่ไขมันเป็นสมุฏฐาน โรคเกิดแต่ดิน น้ำอากาศเปลี่ยนแปรปรวน โรคเกิดแต่ความเพียรกล้า โรคเกิดแก่จิต โรคเกิดแต่วิบากกรรมบันดาล โรคเกิดแต่ความหิวกระหาย โรคเกิดแต่อุจจาระปัสสาวะ โรคสมุฏฐานทั้งหลายเหล่านี้ อาจเป็นเหตุให้เกิดโรค ตา หู จมูก ลิ้น ฟัน ปาก ศีรษะ ปอด ไอหืด วัณโรคหวัด ไข้ต่าง ๆ ในท้อง โรคลม สลบ สวิงสวาย บิด จุกเสียด ตะคิว อาเจียน คลื่นเหียน ลมบ้าหมู ดีเดือด ดีซ่าน โรคเรื้อน ฝี หิด กลาก เกลื้อน มะเร็ง คุดทะราด หูดละลอก พุพอง ริดสีดวง เบาหวาน

ที่ ๒ พึงพิจารณาเนื่อง ๆ ที่จุดสำคัญต่อไปนี้ คือจุดกึ่งกลางที่มันสมองจุด ๔ ทิศ ระหว่างคิ้ว ท้ายทอย ขมับ ๒ ข้าง จุดสลัก ๒ ข้างที่ไหล่ และปุ่มก้านคอและกระดูกสันหลังที่รัดอกเป็น ๔ ทิศ แนวเดียวกัน สะดือตัดไขกระดูกสันหลังชายโครง ๒ ข้าง จุดรัดสะโพก ๔ ทิศ ไขกระดูกสันหลังบริเวณกระเบนเหน็บ สลักสะโพก ๒ ข้าง ท้องน้อยต่ำสุด

แนวเดียวกับไขกระดูกสันหลังกระเบนเหน็บ จุดที่รัดเข่ารัดข้อเท้า รัดข้อมือ รัดข้อศอก แต่ละจุดพึงประทับฌาน ๓ เหลี่ยมด้านเท่า หรือฌานวิโมกข์ กำหนดเพ่งให้สิ่งต่าง ๆ ที่จะเป็นพาหะแห่งเชื้อโรคต่าง ๆ ให้หมดไป เมื่อตั้งที่จุดต่าง ๆ ดังนี้แล้วพึงเพ่งพิจารณาส่วนต่าง ๆ เป็นเขตเมื่อมีโรคอย่างใด ตามที่กล่าวแล้วอยู่ในเขตใด ก็พึงดับไปให้หมด ความหมายที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือต้องทำให้ธาตุสีดำให้ดับไปให้หมด ที่เรียกว่าโลหิตดำควรเป็นสีฟ้ายิ่งทำให้อ่อนเท่าใดได้ยิ่งดี โลหิตแดงควรเป็นสีอ่อน เพราะถ้าเข้ม ก็แสดงว่าธาตุดำเข้าปนอยู่เพ่งจุดที่กรองลมผสมโลหิต และเข้าปอดเพ่งจุดกะเพาะอาหารเก่าใหม่ ปัสสาวะ ตับ ม้าม ดีรูปหัวใจ ไต ต้องให้เป็นปกติทุกที่

ส่วนที่สะดือตัดนับว่าสำคัญมาก ตั้งแต่ทุก ๆ คนแรกเกิดและอยู่ในครรภ์มารดา เมื่อคลอดออกมาแล้วถ้าบกพร่องในการตัดสะดือ ก็จะเป็นเหตุนำให้เป็นโรคต่าง ๆ ถ้าไม่ตายก็อาจเป็นโรคติดต่อมาจนใหญ่ ที่สุดนี้ผู้ปฏิบัติต้องเพ่งที่จุดดำกลางศูนย์วงแหวนถอดออกไปจากกายให้สิ้น เมื่อขณะเพ่งจุดดำอยู่นั้น พึงกำหนดนึกในใจว่า สรรพเคราะห์ สรรพโรค

สรรพเสนียดจัญไร สรรพภัยอันตรายอันจะพึงมีเพราะวิบากกรรมทั้งหลายจงพินาศ จะเห็นละอองดำ หมอกมัว บางทีก็มีกายดำ ดวงดำ ออกมาดับสิ้นไป จนกว่าจะเห็นรูป ๓ เหลี่ยมศูนย์วงแหวนจุดกลาง ศูนย์วงแหวน ขาวใสบริสุทธิ์ สามเหลี่ยมและศูนย์วงแหวนจะเข้าสู่จุดดับไปในที่สุด เมื่อดับแล้วอาจจะมีอะไรเกิดขึ้นหรือว่างไปก็ตาม พึงตั้งฌานวิโมกข์เครื่องหมายบวกหรือคูณในสามเหลี่ยมด้านเท่ากำกับไว้อีกต่อไปที่จุดอื่นก็เหมือนกัน

ที่ ๓ ที่จุดศูนย์สะดือตัดที่ตั้งสามเหลี่ยมตามที่กล่าวแล้ว สำหรับกระทำหน้าที่แยกธาตุดับธาตุ เมื่อพิจารณากายเวทนาจิต ธรรม ที่เป็นกายอาศัยกายเนื้อ ตั้งแต่พิจารณากายโคจรรูปเป็นต้นขึ้นไป เมื่อเห็นกายธาตุใด ดำ หมอกมัว หมองหม่นก็แยกดับออกจากกายไป จนกว่าจะใสบริสุทธิ์เป็นปกติ และมีหน้าที่กระทำกิจคู่กัน กับกายทั้งภายในภายนอกที่ตั้งกึ่งกลางกายตรงสะดือเข้าไปนั้น

ที่ ๔ เมื่อพิจารณาตามที่กล่าวแล้วในข้อนี้ เกี่ยวกับรักษาโรคนี้จะมีเมตตากรุณาช่วยรักษาให้ผู้อื่นก็ได้ แต่พึงตั้งกติกาไว้ในใจว่า จะไม่เพ่งลาภสักการะ มิฉะนั้นจะกลาย

เป็นเดรัจฉานวิชาไป จะไม่ประกอบด้วยยาใด ๆ ในเมื่อไม่มีใบอนุญาตในการประกอบโรคศิลป เพราะเป็นการผิดกฎหมาย จะไม่พยากรณ์โรคเพราะจะทำให้ผู้ป่วยเสียกำลังใจ จงกระทำการรักษาแม้ผู้ป่วยไม่รู้ตัว ไม่รู้จัก ไม่ได้มาหา

การแผ่เมตตากรุณาไปรักษาผู้อื่นเช่นนี้ นอกจากจะเป็นการแผ่วิหารธรรมแสดงออกทางด้านวัตถุ คือผู้ป่วยแล้วยังได้ประโยชน์ในการเปรียบเทียบอาทินวสัญญา และเป็นการฝึกหัดให้ญาณและปัญญาแก่กล้ามั่นคง เชื่อมั่นในความสามารถของตนยิ่งขึ้น.

คำบรรยายเครื่องหมายในภาพ

หญิง ชาย เครื่องหมายธรรมจักร สำหรับปรุงธาตุขันธ์อายตนะอินทรีย์ กาย เกิด กำเหนิด สัญญาเวทนา รวมเรียกว่า "**นามรูป**" นี่เป็นฝ่ายสมถะ หรืออารัมมะณูปนิชฌาน

หญิง ชาย ชาย หญิง

ทั้ง ๔ นี้เป็นเครื่องหมายฌานวิโมกข์ ๓ ประกฏเมื่อโยคาวจรกระทำกิจพิจารณา วิปัสสนาแยกธาตุขันธ์อายตนะ อินทรีย์ หรือนามรูปทั้งปวงเป็นสามัญลักษณะ และสภาวลักษณะ และดับธาตุที่จิตได้สั่งสมกรรมกิเลศทั้งปวง ซึ่งรวมเรียกว่า นามรูปนั้นให้สิ้นไปตามลำดับแห่งมัคคะปฏิปทา ให้ถึงความดับทุกข์

ความเพ่ง พิจารณา เห็น นาม รูป เกิด ดับ ไปในเครื่องหมายนี้ก็ดี หรือเห็นแต่นามรูปดับ เสื่อมสิ้นไปในเครื่องหมายนี้ เรียกว่า "ฌานวิปัสสนา หรือฌานวิโมกข์" หรือลักขณูปนิชฌานความกำหนดตามเห็นนามรูปเกิด ดับหรือ

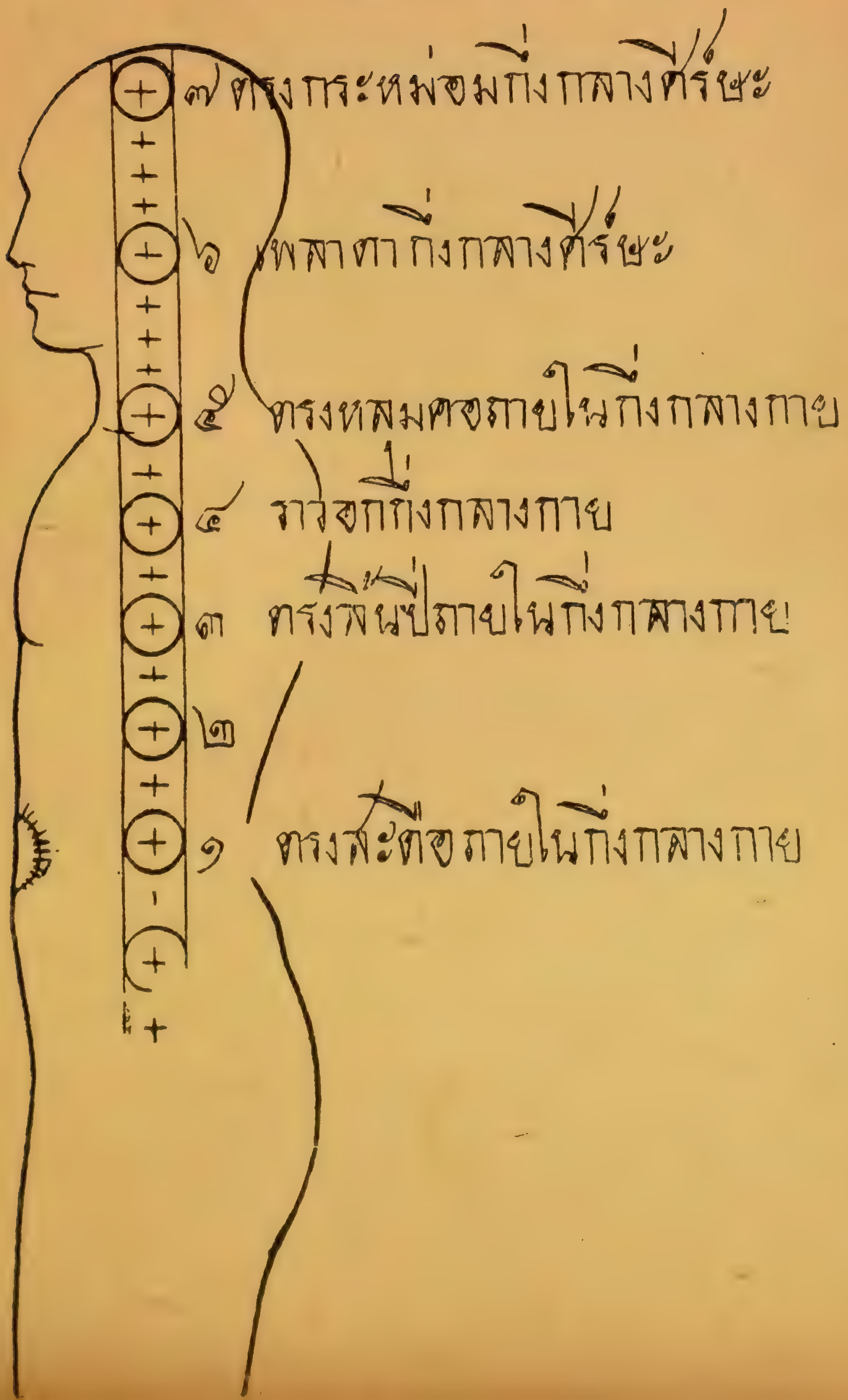
ดับอย่างเดียวในเครื่องหมายนี้ เรียกว่า "อนุปัสสนา" หรือ วิโมกขมุข ความรู้ในลักษณาการเช่นว่านั้น เรียกว่า "วิ-ปัสสนาฌาน" หรือญาณวิโมกข์

วิโมกข์ แปลว่าความหลุดพ้น เป็นชื่อของนิพพาน เป็นมัคคะปฏิปทา ของ อริยมัคค์ อริยผล ความพิจารณากำหนดเห็นนามรูปดับไปไม่เที่ยง เรียกว่า "อนิมิตตวิโมกข์" แปลว่า ความหลุดพ้นเพราะไม่มีนิมิต เครื่องหมายอันกรรมกิเลศสั่งสม นำปฏิสนธิอีกต่อไป ความพิจารณากำหนดเห็นนามรูปไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ เรียกว่า "อัปปนิหิตะวิโมกข์" แปลว่า ความหลุดพ้นเพราะกรรมกิเลศอันจิตสั่งสมไว้ เป็นนิมิตตั้งในฌานวิโมกข์ไม่ได้ การพิจารณากำหนดความเป็นอนัตตาเรียกว่า "สูญญะตะวิโมกข์" แปลว่าความหลุดพ้นเพราะความพิจารณาเห็นความว่างอย่างยิ่ง คือไม่มีนามรูปอันกรรมกิเลศสั่งสมไว้ซึ่งจะเป็นนิมิตนำปฏิสนธิต่อไปอีก ความเห็นว่างอย่างยิ่งเห็นฌานวิโมกข์ใสบริสุทธิ์เป็นประการสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะจะเป็นเหตุ ให้ได้กายญาณทัศนะที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลทินขึ้นไปตามลำดับจนถึงกายวิสุทธิ์ที่สุด คือ กายอรหัตตผล.

ภาพ ข ๑ ประกอบขณะปฏิบัติอันดับ ๓



ภาพ ข ๒ ประกอบขณะปฏิบัติอันดับ ๔



ภาพแสดงธรรมจักกัปปวัตน
ตามนัยแห่ง วิสุทธิ ๗ ตามภาพ ข. ๒ คือ

๑. ศีลวิสุทธิ ๒. จิตวิสุทธิ ๓. ทิฏฐิวิสุทธิ ๔. กังขาวิตรณะวิสุทธิ ๕. มัคคามัคคญาณทัศนะวิสุทธิ ๖. ปฏิปทาญาณทัศนะวิสุทธิ ๗. ญาณทัศนะวิสุทธิ

เมื่อกำหนดเบื้องต้น  หมายเลข ๒ ถึง ๖ ยังไม่ปรากฏ

ส่วนเครื่องหมายฌานวิโมกข์ ย่อมตั้งคร่อมปุ่มสะดือตัดเป็นประจำ

 เครื่องหมายแสดงลักษณะฌาน ๔

 เครื่องหมายแสดงลักษณะฌาน ๘

อันดับ ๒ เพ่งพิจารณาที่ดวง ⊕ ชาย ⊗ หญิง ตรงกึ่งกลางกายตามภาพ ก หมายเลข ๒

เมื่อเห็นแล้ว เพ่งที่จุดกลาง นึกชื่อและนามสกุลของผู้ปฏิบัติจะเห็นกายเล็ก ๆ ประมาณเท่านิ้วมือ ๕ กายนั่งอยู่ตรงกลาง ๑ และนั่งล้อม ๔ ทิศ ตรงขอบวงกลมปลายเส้นอีก ๔ เรียกกายนี้ว่า กายอินทรีย์ เบญจขันธ์ จงกระทำพิธีฌาน นึกรวม ๕ กายเข้าเป็น ๑ ที่ตรงกลางแล้วขยายออกไปตามเดิมดังนี้จนเห็นกายตรงกลางใหญ่เท่ากายปัจจุบันของผู้ปฏิบัติเหมือนภาพในกระจก กายนี้มีดวง ⊕ เหมือนดวงตราแปะติดอยู่ตรงลิ้นปี่ภายนอกเรียกว่า ดวงญาณทัศนะ ทั้งกายและดวงรวมเรียกว่า "โลกิยญาณทัศนะ" หมายถึงหรือแปลว่า ที่เห็นที่รู้ รวมความนึกคิดเข้ากับความเห็นความจำเข้ากับความรู้อีก ๒ ดวง ทั้งกายและดวงญาณทัศนะนี้เป็นที่ยึดถือตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ของจิต เป็นที่เห็น จำ คิด และรู้ ในมโนภาพทั้งปวงเป็นมโนภาพสว่าง

เมื่อได้กายและดวงโลกิยญาณทัศนะที่ ๑ นี้แล้ว พึงฝึกหัดใช้ญาณทัศนะนี้ดูสิ่งต่าง ๆ ให้รู้เห็นตามต้องการเสียก่อน

ดังนี้ เมื่อกำหนดดวงญาณทัศนะ ตรงลิ้นปี่ ของกายญาณทัศนะ ซึ่งนั่งตรงแนวสะดือในกายกึ่งกลางกายปัจจุบัน (กายเนื้อ) เห็นแจ้งชัดบริสุทธิ์สว่างดีแล้ว พึงกำหนดตั้งญาณ ๓ เปรียบเทียบ เครื่องโทรภาพ ดังต่อไปนี้

ญาณที่ ๑ ตั้งตรงข้างหน้า เป็นญาณให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริง, ในส่วนที่มีอยู่ เป็นอยู่ เป็นไปต่าง ๆ ขณะเวลาปัจจุบัน

ญาณที่ ๒ ตั้งตรงข้างขวา เป็นญาณให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริง ในส่วนที่มีอยู่ เป็นอยู่ เป็นไปต่าง ๆ ในอดีต คือเวลาที่ล่วงผ่านมาแล้ว

ญาณที่ ๓ ตั้งตรงข้างซ้าย เป็นญาณให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริง ในส่วนที่จะเกิดขึ้น จะเป็นไปต่าง ๆ ในอนาคต คือเวลาข้างหน้าต่อ ๆ ไป

จงเพ่งพิจารณาญาณทั้ง ๓ นี้ ให้ใสบริสุทธิ์ สอาดสว่าง ขยายขนาดให้พอกับความต้องการ แล้วพึงฝึกหัดใช้ญาณนี้ ให้ชำนาญในการเห็น จำ คิด รู้ เข้าใจ แจ้งชัดว่าอดีตเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างไรในปัจจุบัน ปัจจุบันจะเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างไรในอนาคต โดยสรุปว่า อดีต ปัจจุบัน

อนาคต เป็นเหตุ เป็นผล สืบเนื่องสัมพันธ์กันอย่างไร(ญาณทั้ง ๓ นี้ เมื่อไม่ใช้ก็เก็บไว้ในกายญาณทัศนะ เมื่อต้องการใช้ก็กำหนดตั้งดังกล่าวแล้ว)

เมื่อฝึกหัดใช้ญาณทัศนะทั้ง ๓ นี้ เห็น จำ คิด รู้ เข้าใจ แจ้งชัด ดีแล้ว พึงกระทำวิปัสสนา ฌานกิจ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งประมวลเป็นอัตภาพร่างกายของผู้พิจารณา ให้เห็นเป็นส่วน อาสวะลักขณะ ๑ สภาวลักขณะ ๑ สามัญลักขณะ ๑ ทั้ง ๓ ลักขณะนี้ นับว่า เป็นกฎสากลแห่งธรรมชาติของสัตว์โลกทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่งความเกิดเป็นมนุษย์ทุกคนในโลก ย่อมมีอยู่ เป็นอยู่ เกิดขึ้น เป็นไปเหมือนกันทั้งสิ้น จึงเป็นเหตุอย่างยิ่ง เป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ทุกคนจะต้องพิจารณาศึกษา ปฏิบัติ เพื่อขจัดทุกข์โศกโรคภัยพิบัติทั้งปวง เพื่อความสุขความเจริญเป็นคุณ เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ดังนั้น พึงพิจารณาศึกษาปฏิบัติตามลำดับต่อไปนี้

ก. ๑ อาสวะลักษณะ ได้แก่กรรมกิเลศสั่งสม เปรียบด้วยเครื่องหมักดองของเมา หรือเปรียบด้วยของบูดเหน้าหมักหมมสะสมไว้เหม็นคละคลุ้งอยู่ในโลก ไม่รู้กำหนดเวลา

แรกเกิด และที่จะเกิดเป็นอะไร อย่างไรต่อ ๆ ไป เป็นเหตุให้สัตว์บุคคล ประมาทมัวเมา หลงติดอยู่ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ เปรียบเหมือนติดอยู่กลางเกาะในมหาสมุทรอันลึกและกว้างใหญ่ หยั่งไม่ถึงดินไม่เห็นฝากฝั่ง และไม่เห็นทางไปสู่ฝากฝั่งได้ โต้คลื่นลมมรสุม วกวนเวียนอยู่ในเกาะแก่งไม่มีกำหนดอันแน่นอนที่จะพ้นไปได้ อาสวะ ย่อมผูกมัดรัดรึงตรึงตราสัตว์บุคคลไว้ ให้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๓ สิ้นกาลนาน.

เหตุที่เกิดอาสวะ มี ๔ ประเภท คือ (๑) อวิชชา ได้แก่ความรู้ผิด ตามเป็นจริงว่า ปัญจขันธ์ ส่วนที่เป็นอุปาทานขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนที่เป็นสภาวขันธ์ คือ อรูป เวทนา สัญญา วิสังขาร วิญญาณ ในอดีต ๑ อนาคต ๑ ปัจจุบัน ๑, ไม่รู้ปฏิจสมุปปะบาท คือ ปัจจยาการแห่ง กาย เวทนา จิตต์ ธรรม ซึ่งรวมเรียกว่านามรูป ในอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นเหตุเป็นผลสืบเนื่องสัมพันธ์กันอย่างไร ๑ เมื่อรู้ผิดแล้ว ความเห็นผิดก็เกิด

(๒) มิจฉาทิฏฐิ ได้แก่ความเห็นผิด ๔ อย่าง คือ ไม่เห็นความทุกข์ หรือความทุกข์เป็นความสุข ๑ ไม่เห็นเหตุ

ให้ความทุกข์เกิด หรือกลับเห็นว่า เป็นเหตุดับทุกข์ ๑ ไม่เห็นเหตุแห่งความดับเหตุให้เกิดทุกข์ หรือกลับพอใจหรือเฉยอยู่ ๑ ไม่เห็นทางกระทำให้หมดทุกข์ หรือกลับเห็นว่าการกระทำอยู่เป็นทางให้ถึงความดับทุกข์ ๑

เมื่อความเห็นผิดเกิดแล้ว ความดำริห์ก็ผิด การกระทำทางกายวาจา และการแสวงหาเลี้ยงชีวิตก็ผิด ความพยายาม ความจำ ความตั้งใจมั่นก็ผิด

(๓) กาม ได้แก่ความอยากได้ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสถูกต้องกาย ที่ชอบใจ หรือความอยากได้สิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบด้วยกิเลศ หรือพอใจอยู่ในกามภพ

(๔) ภวะ ได้แก่ความพอใจ ในความมี ความเป็นอยู่หรือติดอยู่ในสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ เป็นเหตุให้หวงแหนกีดกัน จำต้องให้กระทำบาปอกุศลต่าง ๆ หรือพอใจในความได้อัตภาพ ต้องการให้อัตภาพยั่งยืน เป็นเหตุให้กระทำฌานเพื่อให้อุบัติในรูปภพ อรูปภพ

อาสวะทั้ง ๔ นี้ ต่างก็เป็นเหตุและผลของกันและกันได้ในบาฬีปรมัตถะธรรม สังคหะ เรียงชื่อว่า กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ ในที่อื่นบางแห่ง รวมทิฏฐาสวะ

๔ เข้ากับอวิชชาสวะ ๔ เป็นอวิชชาสวะ ๘ ชื่อที่เรียงจึงเป็น ภาษาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ

ในที่นี้ เรียงอวิชชาสวะก่อน ก็เพราะอวิชชาเป็นฝ่าย ต้นเค้ารากเง่าให้เกิดอาสวะต่าง ๆ แต่ที่ท่านเรียงไว้ก็ไม่ผิด เพราะผู้ปฏิบัติขณะปัจจุบัน ตั้งอยู่ในกามภพ เป็นกามธาตุ ย่อมมีกามาสวะ ภวาสวะ อันเกิดแต่ อวิชชาสวะ ทิฏฐาสวะ อยู่แล้ว ประการหนึ่ง ผู้ปฏิบัติ ย่อมผ่านอารมณ์ที่เป็นกาม-ภพ รูปภพ อรูปภพด้วย ดังนั้น เมื่อเห็นผิด ก็เป็น ทิฏฐา-สวะ อวิชชาสวะ ตามลำดับ

ก. ๒ เมื่อเข้าใจเรื่อง อาสวะลักขณะดีแล้ว พึงตั้ง ญาณ ๓ อันเป็นฝ่ายวิชชา กับอวิชชา อันไม่รู้ นามรูป อัน เป็นมา เป็นอยู่ เป็นไป ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต นั้นเสีย ดังนี้

(๑) พิจารณาให้เห็นความหมายว่า กายเนื้อขณะ ปัจจุบัน ที่สมมุติว่าตัวเราซึ่งปรากฏในญาณปัจจุบันข้างหน้า นี้ เป็นที่ประชุม กาย เวทนา จิตต์ ธรรม เรียกรวมว่านาม รูปนี้ เป็นทั้งฝ่าย กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา อัพพยากตาธัม มา คือ มีนามรูป ทั้งฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว ฝ่ายไม่ดีไม่ชั่ว รวมกัน

อยู่ เปรียบตัวเรา เหมือนภาชนะเดียว มีน้ำ ฝ่ายไม่ดีไม่ชั่ว น้ำมันใสฝ่ายดี น้ำมันขี้โล้เป็นฝ่ายชั่ว รวมกันอยู่ ที่เป็นไปเป็นอยู่ทั้งนั้น ก็เพราะกรรมสั่งสมอาสวะต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว

(๒) พึงกำหนดพิจารณาญาณ อดีต อนาคต ปัจจุบัน พร้อมกัน ให้รู้เห็นแจ้งชัดว่า กรรมอันใด ทั้งที่เป็นฝ่ายบุญกุศล และฝ่ายนามอกุศล ที่กระทำแล้วในอดีต สุดอดีตชาติ สุดอดีตในปัจจุบันชาติ กรรมที่กระทำด้วยตนเองก็ดี กระทำเพราะความสัมพันธ์ระหว่างที่เคยเป็นสามีภรรยากันก็ดี เคยเป็นบิดามารดาบุตรธิดากันก็ดี เคยเป็นศิษย์อาจารย์กันก็ดี ระหว่างสมณะชีพราหมณ์กับสาสนิกชนก็ดี เป็นมิตรสหายกันก็ดี เป็นมหากษัตริย์กับประชาราษฎร์ กับข้าราชการก็ดี ทาสกรรมกรกับนายจ้างก็ดี กรรมสัมพันธ์อื่น ๆ อันนับเนื่องในสังคมต่าง ๆ ระหว่างข้าศึกต่อข้าศึก สัตรูต่อสัตรู ไพรีต่อไพรี มนุษย์กับมนุษย์ ๆ กับสัตว์เดรัจฉาน ๆ กับสัตว์เดรัจฉาน

กรรมต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ พึงพิจารณาตามลำดับ อย่าให้สับสนกันว่า กรรมอันใด ฝ่ายอกุศลกรรม อันจะ

เป็นเหตุให้เกิดผล ทุกข์ โศก โรค ภัย พิบัติ เป็นทุกข์โทษเสียหายต่าง ๆ ก็ดี อันจะเป็นเหตุให้เกิดเป็นอะไรในอนาคตชาติ ในกามภพ เป็นสัตว์เดรัจฉานต่าง ๆ เป็นเปรตต่าง ๆ อสุรกายต่าง ๆ สัตว์นรกต่าง ๆ ปีศาจต่าง ๆ ภูต-สัมภเวสี กุมภัณฑ์ ยักษ์ มาร อสูรย์ นาค ครุฑ คนธรรม์เพ็ชร์พญาธร นรสิงห์ กินนร เหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี ฝ่ายกุศลกรรม จะเป็นเหตุให้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพต่าง ๆ พรหมต่าง ๆ เหล่านี้ก็ดี

เมื่อพิจารณามาตามลำดับ เป็นอย่างไรก็ตามปรากฏในญาณอดีตเป็นตัวเหตุ ในญาณอนาคตเป็นตัวผล ในญาณปัจจุบันเป็นที่รวมทั้งเหตุผลแล้ว พึงกำหนดตั้งฌานวิโมกข์สามเหลี่ยมด้านเท่า สำหรับดับธาตุธรรม พวกที่มีกำเนิดชลาพุชะ ฌานสี่เหลี่ยมลูกบาตด้านเท่า สำหรับดับธาตุธรรม พวกที่มีกำเนิดอุปาติกะศูนย์วงแหวน สำหรับจุดดับธาตุธรรม สาธารณะทั่วไป แก่พวกที่มีกำเนิดต่าง ๆ หรือดับสิ่งที่ไม่ดี ไม่ต้องการ ทุกอย่างให้หมดไป ฌานวิโมกข์ทั้ง ๓ นี้ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณีย์ ตั้งคร่อมปุ่มสะดือแห่งหนึ่ง ตั้งที่ท้ายทอยต่อร่องคอแห่งหนึ่ง ที่ศีรษะกลาง

กระหม่อมตรงที่เราสังเกตุเห็นเมื่อทารกหายใจ ยุบพองได้แห่งหนึ่ง ทั้ง ๓ แห่งนี้ตั้งที่กายเนื้อของผู้ปฏิบัติพิจารณากำหนดพิจารณาดับธาตุต่าง ๆ ดังนั้นที่มีอยู่ในกายให้ดับออกไปจากกายให้สิ้น ว่างจากญาณทั้ง ๓

อนึ่ง ที่ให้ดับฝ่ายบุญกุศลด้วยนั้น ก็เพราะความเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม ทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมเกิดเพราะอำนาจกรรม ที่มีอาสวะกิเลศ อันจะเป็นแรงดึง แรงถ่วงไม่ให้สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน มีอยู่ด้วย จึงให้ดับเสียด้วย เป็นใจความสำคัญว่า ดับอดีตให้หมด ตั้งปัจจุบันไปหาอนาคตใหม่ต่อไป ก็ต้องพยายาม ดับสิ่งที่ไม่ดี ไม่ต้องการให้หมดไป ไม่ให้เกิดอีก มุ่งไปสู่มรรค ผล นิพพาน ฝ่ายเดียว ถ้าเห็นว่ายังไม่ได้ ไม่ถึง ก็พึงตั้งชาติความเกิดใหม่ ที่ดี ๆ ที่จะไปสู่ มรรค ผล นิพพานได้สะดวก

การกระทำพิธีฌาน อาสวขยะญาณนี้ ย่อมไม่เป็นการกระทบกระเทือนแก่คู่กรณีย์ผู้หนึ่งผู้ใดทั้งสิ้น เพราะเป็นสิ่งเกิน หรือเป็นสัมภาระวิบาก เป็นแรงดึงแรงถ่วงซึ่งกันและกันไว้ ให้จมอยู่ในสังสารทุกข์ เกิดทุกข์โทษเสียหายถ่ายเดียว จึงเป็นการสมควรที่ผู้ปฏิบัติหวังความสุข ความ

เจริญ มุ่งต่อมรรค ผล นิพพาน พึงพิจารณาโดยละเอียด รอบคอบ สุขุม คำภีรภาพ ตามลำดับ.

ข. สภาวะลักขณะ ได้แก่ลักขณะต่าง ๆ ที่จะพิจารณาตามลำดับต่อไปนี้

๑. **ความเกิด** พึงพิจารณา ญาณอดีต ให้รู้เห็นแจ้งชัด ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ วิบากจิต ประกอบด้วย กายทะ-สะกะ (กายประสาท) วัตถุทะสะกะ (ประสาท ๔ ที่รูปหัวใจ) ภาวะทะสะกะ (รูปแสดงเป็นหญิงหรือชาย) เข้าสู่จุดกึ่งกลางความว่างภายในมดลูก ของมารดา ดังนี้

(๑) เป็นกลละอยู่ ๗ วัน (๒) เป็นอัมพุทะ เหมือนน้ำล้างเนื้อ ๗ วัน (๓) เป็นเปสิ เหมือนชิ้นเนื้อบางๆ ๗วัน (๔) เป็นฆะนะเหมือนก้อนเนื้อแท่งทึบ ๗ วัน (๕) เป็นปัญจสาขา มีปุ่มศีรษะ แขน ขา ๗ วัน (๖) เป็น ผม ขน เล็บ ๗ วัน (๗) เป็นจักษุประสาท (แก้วตา) ๗ วัน (๘) เป็นโสตะประสาท (แก้วหู) ๗ วัน (๙) เป็นฆานะประสาท (จมูก) ๗ วัน (๑๐) เป็นชิวหาประสาท (ลิ้น) ๗ วัน

รวม ๗๐ วัน นับว่าครบอายตะนะแห่งปฏิสนธิ ขณะบริบูรณ์ในครรภ์มารดา จนกว่าจะครบ ๒๘๐ วัน จึงจะคลอด

จากท้องมารดา นี้ เป็นกำหนดโดยปกติ.

๒. **ความตาย** พึงพิจารณา ญาณอนาคต ให้เห็นแจ้งชัดว่า มรณะ ความขาดสูญแห่งชีวิต ที่เรียกว่าตาย เพราะเหตุแห่งชีวิตอินทรีย์ ๑ ไออุ่นหรือธาตุไฟ ๑ วิญญาณคือจิต ๑ ทั้ง ๓ นี้ ได้ละจากร่างกาย คือกายเนื้อ

๓ พิจารณากายในกายวิภาควิจัยโดยละเอียด ปรากฏในญาณปัจจุบันตามลำดับ ดังต่อไปนี้

(๑) พิจารณาให้เห็นกายเนื้อ แล้วพิจารณาแยกธาตุปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม) (ดูตามคู่มืออันดับ ๑ ข้อ ๒ ประกอบ) ธาตุดินแต่เกษาผมเป็นต้น ธาตุน้ำ เช่นโลหิตมีกระแสไหลหมุนเวียนที่รูปหัวใจห้องซ้ายล่างส่งโลหิตแดงไปทั่วร่างกาย ห้องขวาบนรับโลหิตดำเข้ามา ห้องขวาล่างส่งโลหิตดำสู่ปอด ๆ ฟอกเป็นโลหิตแดงส่งเข้าห้องซ้ายหัวใจห้องบนดังนี้ เป็นต้น ไฟธาตุ เช่นไฟธาตุเผาย่อยอาหารเป็นต้น ธาตุลม เช่นลมหายใจเข้าออกช่วยปอดฟอกโลหิตดำให้เป็นโลหิตแดงเป็นต้น พึงพิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริงอย่างไร เมื่อเห็นส่วนใดไม่ปกติ พึงเพ่งให้เป็นปกติ และเพ่งจุดกลางศูนย์ดวงแหวน

จุดดับธาตุธรรมดำตรงสะดือตัดให้ออกไปจากกายให้หมด

(๒) พิจารณาให้เห็นกายเนื้อมรณะ (ตาย) กายวิบากขันธ์ (กายภาพ) ออกจากร่าง พิจารณากายตายใหม่๑ ตายเน่าขึ้นพองอืด ๑ เน่าเปื่อยหนอนกัดกิน ๑ เน่าเปื่อยและซึมซาบและหนอนก็ตายเป็นดินไป ๑ กระดูกผุป่นเป็นแป้งปนดินไป ๑

๔ **กายวิบากขันธ์** วิภาควิจัยกายในกายและเพ่งจุดกลางศูนย์จุดดังที่สะดือกายวิบากขันธ์ กลาง และกายที่แยกออกไปล้อมเป็น ๔ และ ๘ ทิศ ของกายวิบากขันธ์ตามลำดับต่อไปนี้ (ดูรูปเครื่องหมายลักษณะฌาน ๔ และ ๘ ประกอบ)

(๑) กายธาตุ ๘ (กายสุทัฏฐกะ) เรียงชื่อและเพ่งไปลำดับตั้งต้นแต่ทิศเบื้องหน้าเรียงเวียนไปทิศขวา ดังนี้ ปฐวี (ดิน) วัณโณ (สี) อาโป (น้ำ) ระโส (รส) เตโช (ไฟ) โอชา (อาหาร) วาโย (ลม) คันโธ (กลิ่น) เพ่งที่จุดศูนย์จุดดับที่วิบากขันธ์กลาง แล้วปฐวี เวียนขวาไปสุดคันโธ(กลิ่น) แล้ววิบากขันธ์ เป็นอนุโลม แล้วเพ่งที่คันโธ เวียนซ้ายไปตามลำดับ สุดที่ปฐวีแล้วเพ่งวิบากขันธ์กลางเป็นปฏิโลม สลับกันดังอนุโลม ๗ รอบ ปฏิโลม ๗ รอบ

(๒) กายกสิณ ๑๐ เพ่งพิจารณาจุดดับธาตุ ธรรมดำ เหมือนข้อ (๑) ทุกประการต่างแต่ชื่อดังนี้ปฐวีนิลัง (สีเขียว) อาโป ปีตัง (สีเหลือง) เตโช โลหิตตัง (สีแดง) วาโย โอทาตัง (สีขาว) ส่วนอาโลโก (แสงสว่าง) อากาศ รวมที่วิบากขันธ์กลาง

(๓) กายธาตุ ๔ (จตุธาตุววัตถาน) เพ่งอนุโลม ๔ รอบปฏิโลม ๔ รอบ อนุโลมที่กลาง ปฐวีหน้าอาโปขวา เตโชหลัง วาโยซ้าย ปฏิโลมที่กลาง วาโยซ้าย เตโชหลัง อาโปขวา ปฐวีหน้า วิบากขันธ์กลาง แล้วตั้งต้นที่อาโป สุดที่ปฐวี เป็นอนุโลมแลปฏิโลมเข้ากลางเป็นรอบที่ ๒ รอบที่ ๓ อนุโลมตั้งต้นที่เตโช สุดที่อาโป เข้ากลางเป็นอนุโลม ถอยกลับเตโชเข้ากลาง รอบ ๔ ตั้งต้นที่ วาโย สุดเตโช เข้ากลางเป็นอนุโลม แล้วถอยกลับเป็นปฏิโลม

(๔) กายโอชาหาร (อาหารัฏฐิกะ) เพ่งจุดดับธาตุธรรมดำ และเรียงชื่อเหมือนข้อ (๑) ทุกประการ

(๕) กายธาตุ ๖ (ฉธาตุยา) เรียงชื่อเหมือนข้อ (๓) แต่เพ่งอนุโลม กลาง ปฐวีหน้า เป็นต้น ไปสุดวาโยซ้าย เข้ากลาง แล้วปฏิโลมแต่วาโย สุดปฐวีแล้วเข้ากลาง ดังนี้

อนุโลม ๔ รอบปฏิโลม ๔ รอบ ส่วนอากาศและวิญญาณอีก ๒ ธาตุ รวมวิบากขันธ์กลาง

(๖) กายขันธ์ ๔ (ปัญจขันธ์) รูป ๔ ล้อมนามกลางฝ่าย ๑ นาม ๔ ล้อมรูปกลางฝ่าย ๑ คงเป็นนาม ๔ รูป ๔ ล้อม ๘ ทิศ ดังนี้ ปฐวี วิญญาณ อาโป ผัสสะ เตโช สัญญา วาโย เวทนา เพ่งจุดดับธาตุธรรมดำเหมือนข้อ (๓) ทุกประการ

(๗) กายชีวิต (ชีวิตนะวะกะ) เรียงชื่อและเพ่งจุดดับธาตุธรรมดำ เหมือนข้อ (๓) ทุกประการ กายชีวิตรวมวิบากขันธ์

(๘) กายภาวะ (แสดงเพศ) กายภาวะและชีวิตรวมวิบากขันธ์กลาง กายล้อม ๘ ชื่อเรียงและเพ่งจุดดับธาตุธรรมดำ หมอกมัว เหมือนข้อ (๓)

(๙) กายประสาท (กายแสงสว่าง) กายประสาทและกายชีวิตรวมวิบากขันธ์กลาง กายล้อม ๘ ชื่อเรียง และเพ่งจุดดับธาตุธรรมดำเหมือนข้อ (๓) ทุกประการ

(๑๐) เมื่อกายรวมเป็นหนึ่ง ที่วิบากขันธ์กลางแล้วกายวิบากขันธ์พิจารณาระบบประสาท ที่จุดถึงกลางมันสมอง

ในกระโหลกศีรษะ ทางภาษาบาลีเรียกว่า ปัญจทวาราวัชช-
นะ และวิญญาณหมายถึงเป็นศูนย์กลางสื่อสัมพันธ์ระหว่าง
หทัยวัตถุ (รูปหัวใจแสง) หรือมโนประสาทและวิญญาณ
ติดต่อกับจักษุประสาท (แก้วตา) และวิญญาณ ๑ โสตะ-
ประสาท (แก้วหู) และวิญญาณ ๑ ฆานะประสาท (แก้ว-
จมูก) และวิญญาณ ๑ ชิวหาประสาท (ลิ้น) และวิญญาณ
๑ กายประสาท (แก้วกาย) และวิญญาณ ๑ แต่ละประสาท
นอกจากกายประสาท มีกายเล็ก ๆ เป็นจุดพลังรับส่งระหัส
คลื่นที่ตา รับคลื่นภาพ (รูป) หู รับคลื่นเสียง จมูกรับคลื่น-
กลิ่น ลิ้นรับคลื่นรส กายรับคลื่นสิ่งกระทบถูกต้องระบบประ-
สาทกึ่งกลางมันสมอง รับระหัสคลื่นจาก ตา หู จมูก ลิ้นกาย
แล้วส่งระหัสให้แก่กายวิบากจิตแลขันธ์ ซึ่งนั่งอยู่จุดกึ่ง
กลางหทัยวัตถุ (มโนประสาท) ประสาทและวิญญาณ
ต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ ย่อมรับส่งระหัสถึงกันโดยปกติสภาพ พึง
พิจารณาให้เห็นเป็นปกติ ส่วนใดไม่ปกติและเศร้าหมอง
หมอกมัว พึงเพ่งจุดดับด้วยศูนย์วงแหวนจุดดับ ให้บริสุทธิ
เสมอกัน

(๑๑) กายวิบากขันธ์ เปลี่ยนเป็นกายโคตระภู หรือกายธรรม พิจารณากายปัญจขันธ์ (ขันธ์ ๕) คืออรูปขันธ์ ๔ นามขันธ์ ๔ เรียงตามรูปจักร ๘ เหมือนข้อ (๑) มีชื่อดังนี้ อากาศ วิญญาณ ประสาท ผัสสะ ภาวะ สัญญา ชีวิต เวทนา

เมื่อพิจารณาเห็นแจ้งชัด บริสุทธิ์ หมดจด ตามลำดับแล้ว พึงพิจารณาปฏิโลมถอยกลับถึงกายเนื้อ

๕. พึงพิจารณาอินทรีย์ดังต่อไปนี้ คือ

(๑) **กายินทริยัง** อินทรีย์ที่ซ้อนแผ่ไปทั่วกายประสาท

(๒) **มนินทริยัง** อินทรีย์ที่ซ้อนแผ่ไปทั่วหทัยวัตถุ (วัตถุทสะกะ รูปหัวใจที่เป็นแสง)

(๓) **จักขุนทริยัง** อินทรีย์ที่แผ่ซ้อนไปทั่วจักษุประสาททั้ง ๒ ข้าง (จักขุทะสะกะ แก้วตา) อินทรีย์ที่ให้เห็นรูปต่าง ๆ

(๔) **โสตินทริยัง** อินทรีย์ที่แผ่ซ้อนประสาทหูทั้งสองข้าง (โสตะทะสะกะ แก้วหู) ให้ได้ยินเสียงต่าง ๆ

(๕) **ฆานินทริยัง** อินทรีย์ที่แผ่ซ้อนประสาทจมูก

(ฆานะทะสะกะ แก้วจมูก) เป็นที่รู้กลิ่นต่าง ๆ

(๖) **ชิวหินทริยัง** อินทรีย์ที่แผ่ซ้อนประสาทลิ้น (ชิวหาทะสะกะ) ที่ให้รู้รสต่าง ๆ

(๗) **อิตถินทริยัง** อินทรีย์แสดงเพศหญิง แผ่ซ้อนทั่วกายอิตถีภาวะ (อิตถีภาวะทะสะกะ)

(๘) **ปุริสินทริยัง** อินทรีย์แสดงเพศชาย แผ่ซ้อนทั่วกายปุริสภาวะ (ปุริสภาวะทะสะกะ)

(๙) **ชีวิตินทริยัง** อินทรีย์ ของชีวิตที่แผ่ทั่วไป บำรุงเลี้ยงรักษาชีวิตทั้งปวง แต่หมายเลข (๑) ถึง (๘)

(๑๐) **โสมนัสสินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความโสมนัสยินดีในอารมณ์ ทั้งปวง ซ้อนวิบากขันธ์ ตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๑๑) **สุขินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความสุข แผ่ซ้อนกายประสาท ๑ ซ้อนกายวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑

(๑๒) **โทมมนัสสินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความยินร้าย น้อยใจ เสียใจต่าง ๆ ซ้อนวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑ พิจารณาแล้วพึงดับไป

(๑๓) **ทุกขินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ แผ่ซ้อนทั่วกายประสาท ๑ ซ้อนกายวิบากขันธ์ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑ พิจารณาแล้ว พึงดับไป

(๑๔) **อุเบกขินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุไม่ให้เกิดความทุกข์ ความสุข แผ่ซ้อนทั่วกายประสาท ๑ ซ้อนวิบากขันธ์ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑

(๑๕) **สัทธินทรีย์** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความเชื่ออยู่ในวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๑๖) **วิริยินทรียัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความเพียร รวมอยู่ในวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑

(๑๗) **สตินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความระลึกได้ เกิดความจำ เกิดความพินิจพิจารณา รวมอยู่ในวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๑๘) **สมาธินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดตั้งใจมั่น รวมกับวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๑๙) **ปัญญินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความรู้เหตุผลในสิ่งที่ต้องการรู้ตามเป็นจริงว่าอะไร เป็นอย่างไร รวมกับวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๒๐) **อนัญญตัญญัสสามินทริยัง** อินทรีย์โสดาบัตติมัคค์ ตั้งอยู่ภายในวิบากจิตแลขันธ์

(๒๑) **อัญญินทริยัง** อินทรีย์ โสดาบัตติผลถึงอรหัตตมัคค์ ตั้งอยู่รวมกับจิตในวิบากขันธ์ภายในหทัยวัตถุ

(๒๒) **อัญญาตาอินทริยัง** อินทรีย์ อรหัตตผล ตั้งอยู่รวมกับจิต ในวิบากขันธ์ภายในหทัยวัตถุ

ค. สามัญลักขณะ ได้แก่อนิจจะลักขณะ ๑ ทุกขลักขณะ ๑ อนัตตะลักขณะ ๑ มีอธิบายสังเขปตามที่ได้พิจารณาอาสวะลักขณะและสภาวะลักขณะมาแล้วว่า ฝ่ายโลกิยธาตุและธรรม ที่จะนำให้เราเกิด ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ นั้น ส่วนต่าง ๆ ที่เป็นรูปทั้งหมด เรียกว่ารูป ๑ ส่วนที่เป็นนามทั้งหมดอันมีจิตเป็นประธาน เรียกว่านาม ๑ ทั้งรูปและนามรวมเรียกว่าสังขาร ที่เรียกว่าสังขารก็เพราะเหตุว่า รูปทั้งหลายจะต้องย่อยยับเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ส่วนนามที่เข้าไปอาศัยรูปก็ต้องยึดถือเปลี่ยนแปลงไปตามรูป ไปตามอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพธรรม เป็นอุปาทานขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ บำรุงปรุงแต่งเพื่อให้พ้นจากความเย็น ร้อน หนาว

ทุกข์ โศรก โรค ภัย ให้พ้นจากความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ก็ไม่พ้น ต้องอดทนต่อสู้ไปไม่สิ้นสุด อาการต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ อาจจะแยกลักขณะ ๓ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. อาการที่หันเหียนเปลี่ยนแปลงไปไม่แน่นอนเป็นส่วนอนิจจะลักขณะ

๒. อาการที่ต้องอดทนต่อสิ่งที่บีบคั้นเบียดเบียน จากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้นนั้น เป็นส่วนทุกขลักขณะ

๓. อาการที่เป็นไปต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นไปตามธาตุตามธรรมชาติ ที่มีอยู่ เป็นอยู่ ไม่อยู่ ในอำนาจของผู้ใดไม่ตามใจผู้ใดทั้งสิ้น สิ่งนั้นมีอยู่ เป็นอยู่ อย่างไร ก็เป็นไปดังนั้น อย่างนั้น นี่เป็นส่วน อนัตตะลักขณะ

ผู้ปฏิบัติ พึงพิจารณา นาม รูป ทั้งหลาย ให้เห็นลักขณะทั้ง ๓ นี้ โดยรู้เห็นเด่นชัด ปฏิบัติยึดหน่วง มรรคมีโสดามรรค เป็นต้น ผลคือ อารหัตตผล เป็นที่สุด ตามที่พิจารณารู้เห็นแจ้งชัดแล้วในอินทรีย์ ๒๒ นั้น เพื่อเข้าสู่นิพพาน อันเป็นฝ่าย โลกุตลธาตุและธรรมเป็นอนัตตลักขณะฝ่ายวิสังขาร อันหมายถึงลักขณะที่ไม่ตั้งอยู่ในกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นแดนแห่งเกษมบรมสุข

อันดับ ๓ ดูภาพ ข. ๑ ประกอบ

เมื่อได้ปฏิบัติตามอันดับ ๒ ชำนาญดีแล้ว จึงปฏิบัติวิปัสสนาตามแบบที่ได้แนะไว้ต่อไปตามลำดับ โดยนึกให้กายที่ตั้งไว้ดับหายไปในเครื่องหมาย ฌานวิโมกข์ ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งตั้งอยู่ตรงศีลวิสุทธิ์หมายเลข ๑ มีข้อสำคัญว่าเมื่อเครื่องหมายฌานวิโมกข์ตั้งอยู่เพียงใด ห้ามนึกคิดดูอะไร ๆ ทั้งสิ้น แต่ถ้าเห็นอะไรก็นึกให้ดับไปในฌานวิโมกข์ทั้งสิ้น พึงจำไว้ว่า ฌานวิโมกข์ตั้งกายดับ ฌานวิโมกข์ดับ กายกลับมีขึ้นดังเก่าเท่านั้น (ฌานวิโมกข์นี้จะทำให้กายญาณทัศนะบริสุทธิ์)

เมื่อพิจารณานามรูปเกิด และดับหายไปในฌานวิโมกข์ ว่างและใสบริสุทธิ์แสงสว่างใสไม่มัวแล้ว นึกให้ฌานวิโมกข์ดับไปก็จะเกิดกายขึ้นใสบริสุทธิ์ กว่ากายที่ตั้งตามอันดับ ๒ นี้เป็นเสร็จกิจในปุพพะปฏิปทา ปฐมฌานทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นเบื้องต้นเพื่อจับทางดำเนินขึ้นไปสู่อริยมัคค์อริยผลต่อไป

ลำดับญาณในมัคคปฏิปทา

อันดับ ๔ ดูภาพ ข. ๒ ประกอบ

๑. เมื่อกายญาณทัศนะที่แนวสะดือ กึ่งกลางกลายบริสุทธิ์แล้วก็จะเกิดกายวิสุทธิ์ที่กระหม่อมขึ้นอีก นี่เป็นกายผลของกายบริสุทธิ์ที่ ๑ นั่นเอง กายที่กึ่งกลางกายแนวสะดือจึงกระทำพิธีฌานกิจเลื่อนขึ้นไปรวมกับกาย ซึ่งได้ตั้งอยู่หมายเลข ๗ คือ ที่กระหม่อม ตามลำดับดังนี้ คือ :—

๑. ที่ตั้งกึ่งกลางกายแนวสะดือ หมายเลข ๓ เรียกว่า ศีลวิสุทธิ์

๒. ที่หมายเลข ๒ เรียกว่า จิตวิสุทธิ์

๓. ที่ลิ้นปี่หมายเลข ๓ เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ์

๔. ที่หมายเลข ๔ เรียกว่า กังขาวิตระณะวิสุทธิ์ หมายถึงญาณที่ปรีชาหยั่งรู้ตัดความ สงสัยเสียได้

๕. ที่หมายเลข ๕ หลุมคอ เรียกว่า มัคคามัคค-ญานทัศนะวิสุทธิ์ หมายถึงญาณที่ปรีชาหยั่งรู้ทางดำเนินหรือทางปฏิบัติได้ถูกต้อง

๖. ที่หมายเลข ๖ เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัศนะวิสุทธิ์หมายถึงความปรีชาหยั่งรู้การปฏิบัติ ดำเนินไปตรงทางหรือครบถ้วนตามญาณที่กำหนด

๗. ที่ตั้งกระหม่อม หมายเลข ๗ เมื่อกายที่ละเอียดกระทำพิธีฌานขึ้นมารวมกับกาย ที่กระหม่อมกระทำพิธีฌานและยึดหน่วงเอานิพพาน เป็นอารมณ์ได้แล้ว กายนั้นก็ตกศูนย์ดับหายไปกลับเกิดกายขึ้นอีกทั้งหมายเลข ๗ และ ๑ ละเอียดประณีตกว่าเก่า ทั้งสองแห่งนี้เรียกว่าญาณทัศนะวิสุทธิ์หมายถึงญาณ ที่ปรีชา หยั่งรู้ในการละนิมิตรหรืออารมณ์ทั้งปวง ใน โลกิยะวิสัยเสียแล้วยึดหน่วงเอา นิพพาน เป็นอารมณ์อันเป็นฝ่ายโลกุตตระวิสัยแทนได้

๒. พึงปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ ๑ ทุกประการ ผลที่ได้รับคงเป็นเช่นเดียวกับข้อ ๑ ต่างแต่ละเอียดประณีตกว่าเท่านั้น

๓. พึงปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ ๑ อีก ๑ รอบ ผลที่ได้รับละเอียดประณีตกว่ารอบที่ ๒

ทั้ง ๓ รอบนี้ เรียกว่า โคตะระภูพิจารณาอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มัคค์ ตามนัยแห่งวิสุทธิมัคค์ ๗ รอบที่ ๑ เรียกว่า บริกรรมเกิดอริยะญาณ ๓ **ญาณที่** ๑ เรียกว่าสัจญาณได้แก่ญาณปรีชาหยั่งรู้ เห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มัคค์ **ญาณที่** ๒ เรียกว่า กิจจะญาณ ได้แต่ญาณปรีชาหยั่งรู้ในกิจที่ต้องกระทำคือทุกข์ต้องกำหนดให้รู้ สมุทัยต้องละนิ-โรธ ต้องกระทำให้แจ้งมรรคต้องบำเพ็ญให้เกิดขึ้น คือต้องปฏิบัติตามมัคคปฏิปทา **ญาณที่** ๓ เรียกว่า กะตะญาณได้แก่ความปรีชาหยั่งรู้กิจที่ได้กระทำเสร็จแล้ว ว่าทุกข์ได้กำหนดแล้ว สมุทัยได้ละแล้ว นิโรธได้กระทำให้แจ้งแล้ว มรรคได้บำเพ็ญให้เกิดขึ้นแล้ว

รอบที่ ๒ อนุโลมญาณ ตามนัยแห่งรอบที่ ๑ ทุกประการ

รอบที่ ๓ เรียว่าปฏิโลมญาณ ตามนัยรอบ ที่ ๑ เช่นเดียวกัน

โคตะระภูญาณ กระทำฌานกิจเช่นกล่าวมาแล้วนี้เพื่อเป็นการให้สัญญาณแก่มัคคญาณดำเนินต่อไป

ต่อไปพึงพิจารณาปฏิบัติตามอันดับ ๒—๓—๔ เนื่องๆ เนื่องกันไป จนกว่าจะถึงอรหัตตผล เป็นที่สุด

แก้คำผิด ในคู่มือกัมมัฏฐาน ๒
ชื่อ "จะทำอะไรอย่างไร"

หน้า	บันทัด	คำผิด	คำถูก
๕	๔	และสะมะถะ	ตัดออก
๕	๕	สมาธิ	สมาธิและสะมะถะ
๒๘	๕	แก่จิตต์	แต่จิตต์
๔๒	๒	ภาษาสวะ	กามาสะวะ
	๑๑	กับอวิชชา	ดับอวิชชา
๔๓	๗	นามอกุศล	บาปอกุศล
	๑๑	ขน	ชน
๔๔	๑๓	ชลาพุธะ	ชลาพุชะ
๔๖	๗	ประสาท ๔ ที่รูปหัวใจ	ตัดเอาเลข ๔ ออก
๔๘	๑๘	ดังอนุโลม	ดังนี้ อนุโลม
๕๐	๓	กายขันธ์ ๔	กายขันธ์ ๕
๕๔	๗	สัทชินทรีย์	สัทธินทริยัง
๕๕	๑	สามันทริยัง	สามิตินทริยัง
	๕	ตาอินทริยัง	ตาวินทริยัง
๕๖	๑๖	โลกุตละธาตุ	โลกุตตระธาตุ